TONY ROBBINS



سەرکەوتنی بێ سنور

لە ٢٠ ڕۆژدا



• تۆنی ڕۆبینز •

سەرکەوتنی بێ سنور لە بیست ڕۆژدا

تۆنی ڕۆبینز



ناوی کتێب: سەرکوتنی بێ سنور لە بیست ڕۆژدا

نوسینی: تۆنی ڕۆبینز

بابەت: گەشەی ئابوری خود

وەرگێڕانی: دەزگای سایە

دیزاین: فازیل کەوڵۆسی

چاپخانەی: تاران

نۆرەی چاپ: یەکەم

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

نرخ: ٣٠٠٠ دینار

لە بەڕێوبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی(١٩٧٩) ساڵی ٢٠١٨ پێدراوە.



ناوەندی سایە

07512460583





Email: saya.book@yahoo.com

ناونیشان: کوردستانی عێراق- سلێمانی- شەقامی پیرەمێرد

پێڕست

سەرکەوتنی بێ سنور لە بیست ڕۆژدا..................................

ڕۆژی یەکەم: ...

ناوی تۆنی ڕۆبینز ئاشنای زۆربەی خەڵکیە. ئەم کەسە لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی کەنەداو زۆرێك لە وڵاتە ئەوروپیەکان خاوەن ناوو شۆرەتێکی زۆرە.

ئەو سالآنێك لەمەوبەر لە هەژاریو تەنگدەستیدا دەژیا، توانی لە ماوەیەکی کەمدا خۆی بە سەروەتی سەرکەوتن، شۆرەتێکی بێ هاوتا سەرچاوەی خزمەتگوزاری فەرهەنگی، فێرکاریو چارەسەرکردنی گرنگ بگەیەنێت، تۆنی رۆبێنز ساڵی ۱۹٦۱ لە خێزانێکی هەژار هاتۆتە دنیاوە. دوای بە دەست هێنانی دیپلۆم لە کارە جۆراوجۆرەکاندا سەرکەوتنێکی ئەوتۆی نەبوو، لە تەمەنی ۲۲ ساڵیدا لە باڵاخانەیەکی هەژارانەی ٤۰ مەتریدا دەژیا، ژیانێکی سەڵتی هەژارانەی هەبوو بە وتەی خۆی ناچاربوو قاپەکانی نانخواردن لە وانی گەرماوەکەیدا بشوات.

وێڕای قەیرانی داهاتو دارایی بەهۆی زۆرخۆریو بەدخۆراکیەوە زیاتر ۱۲۰ کیلۆ کێشی لەشی بوو، بەهۆی قەڵەوییەوە توشی تەمەڵیو، سستی، خەواڵویی بوو، بەڵام لەو هەژاریو نەداریەدا خەونو ئارەزوی بەرینی هەبوو، لە جیهانی خەیاڵو ئەندێشەی خۆیدا کۆشکی نایابی لە کەناری دەریاو نزیك دارستانە سەوزەکاندا بەرجەستە دەکرد، بۆ خۆی هاوسەرێکی شایستە، ئۆتۆمبێلی گرانبەهای وێنا دەکرد.

تۆنی رۆبینز، سەرەنجام بڕیاری ململانێی لەگەڵ قەڵەویی خۆیداو بە خوێندنەوەی چەند کتێبێك، لەهەموی گرنگتر خۆ خستنەبری کەسێك کە لە هەموو رویەکەوە ساغو بێخەوشو خاوەن ئەندامێکی رێکو پێك بوو، توانی لە ماوەی کەمتر لە دوو مانگدا بەبێ بەکاربردنی رژێمێکی خۆراکی هەروا بەڕەوشێکی دەرونزانیو جڵەوکردنی زەینو بیرو ئەندێشەکانی پانزە کیلۆ گرام لە کێشی خۆی کەم بکاتەوە.

تۆنی، بە خوێندنەوەو تێڕامانی کتێبی دەرونزانیو بەشداریکردن لە پۆلەکانی پسۆڕانی ئەم بوارەو بە هونەری نوێی "پلانڕێژیی دەماریی NLPگوفتاریی" ئاشنا بوو. ئەم ڕەوشانەی دەربارەی خۆیو کەسانیتر بە کارهێنا. ئاکامی بەرچاویی بەدەست هێنا. پەیتا پەیتا سەرنجی کۆمەڵێك کەسی بەلای خۆیدا کێشکرد، ساڵی ١٩٨٤ شێوەی نوێی دەرونزانی لەسەر کۆمەڵێك لە پاڵەوانە وەرزشیەکان تاقیکردەوە، کاریگەری ئەوان لە یاریەکانی ئۆلۆمپیکی ساڵی ١٩٨٤ ڕەنگی دایەوە. پاشان کە خودی خۆی شارەزای هونەری تیرئەندازی (نیشانە شکێنی) نەبوو، بۆ شرۆڤەکردنی ڕەوشە نوێکان لە لایەن سوپای ئەمریکاوە بانگ هێشت کرا، لەو کاتەدا توانی کاتی بەرنامە فێرکاریەکانی سوپا بۆ نیوە کەم بکاتەوە لە ٧٠٪ وەرگیراوەکان بگەیەنێتە ١٠٠٪، ئەم سەرکەوتنانە پاداشتی مادیو مەعنەوی فراوانیان بۆ هێنا.

لە ماوەی کەمتر لە دوو ساڵدا لەگەڵ هاوسەری دڵخوازی خۆیدا هاوسەرگیریی کرد، کۆشکێکی نایابی لە کەنارە جوانەکانی "سن

دیەگۆ"دا کڕی کە بەسەر دەریادا دەیڕوانی. ئۆتۆمبێلو کەلوپەلی ژیانی خۆی هاوتای خەونەکانی بەدەست هێنا. سیمینارو وتاربێژیی لە شارە جیاوازەکاندا سازکرد، بە شێوەی چارەسەری تایبەتی خۆی زۆربەی خەڵکی لە چنگی نائومێدی، پەرێشانی، ترس، تاریکی، دڵەڕاوکێ ڕزگار کرد. بویە مایەی ڕاوێژی کەسانی چینە جیاوازەکانی وەك سەرۆك کۆمار، بەڕێوەبەرانو پیشەوەران، بازرگانان، بەرنامەی ئاگایی تەلەفزیۆنی فراوانی پێشکەش کردو تا ئەمرۆش بەردەوامە.

بەرنامەی "پەڕینەوە بەسەر ئاگر"دا، ئەمە بەشێکی بچوکی سیمینارێکە کە بە مەبەستی متمانە بەخۆبونی بوشداربوان ئەنجامی دەدات.

تۆنی ڕۆبینز ساڵی ١٩٨٦ کە هێشتا تەمەنی ٢٥ ساڵ نەدەبوو، بەرەنجامی ئەندێشەو ئەزمونە کرداریەکانی خۆی لە کتێبێکدا بە ناوی بەرەو کامەرانی دانا، کە لە ساڵی ١٩٨٧ پڕ فرۆشترین کتێبی ساڵ بوو.

کارنامەی کرداری سەرکەوتن لەگەڵ ڕۆبێنزدا:

لە دەورویەری خۆتان بە باشی بڕوانن!

چەند لە سەدی ئێمە لە شەودا کە پشووی کاری ڕۆژانەمان دەدەین لەوەی بە ڕۆژدا ئەنجامانداوە ڕازیو دڵخۆشین؟ چەند لە سەدی ئێمە بە ئاسانیو خەیاڵێکی ئاسودەوە سەر دەکەینە سەر سەرین؟

چەند لە سەدی ئێمە بێ نیگەرانیو ترس دەخەوینو وێڕای خەوتنی تەواو چوستو چالاك لە خەو بێدار دەبینەوە؟ چەند لە سەدی ئێمە بە

پەرۆشەوە دەچینە سەر کارەکانمان؟ ئەو کارەی لە ئەستۆمانە بە متمانە بە خۆبوونی تەواوو دڵخۆشیەوە ئەنجامی دەدەین. چەند لە سەدی ئێمە کاتێك دەگەینەوە ماڵەوە، وزەو چالاکی دەبەخشین بە خێزانەکانمان؟ چەند لە سەدی ئێمە لە داهاتی مانگانەکەی خۆی رازیەو بەشی دەکات؟

هەمومان پێویستمان بە شۆڕشێکی دەرونییە.

هەموو لە ئارەزوی رۆژانێکی خۆش‌و سەرکەوتوو پڕ لە وزەو لەشساغبوون، دەوڵەمەندبوون، متمانە بەخۆ پەیداکردنین، بەڵام چەند لە سەدی ئێمە بۆ گۆڕانکاری هەنگاوێکمان هەڵگرتووە؟ چەند لە سەدی ئێمە ئەوەی دەیبینین، دەیبیستین‌و فێرەدەبین‌و لێیان بەهرەمەند دەبین؟

ئێمە هەمومان لە رۆژانەی ژیانماندا وون بوین؟ بۆچی؟ ڕەنگە بە هۆی ئەوەبێت کە ڕێگەی گۆڕان شارەزا نین.

ئەوەی لە دوای ئەم پێشەکیەوە دێت، درێژەی لە ١٩ رۆژی داهاتوودا هەمان ئەو شتەیە کە ماوەیەکە بە دوایدا دەگەڕێن، لە ماوەی ٢٠ ڕۆژی بەرنامەکەدا بە کۆمەکی فێرکاریەکانی تۆنی رۆبێنز، خونچەی ژیانتان دەپشکوێت، وەك مرڤێکی گۆڕاو، سەرکەوتوو، دەوڵەمەند، ساغ‌و بەهێز، لێیەوە بەرەو فەزایەکی ئارامی پەرواز دەکەن، گەر دەخوازن لە ژیاندا سەرکەوتوو بن، بزانن: لە هاوکێشەی ژیاندا، ئاینده هیچ کاتێك لەگەڵ رابردودا یەکسان نیە.

هەفتەی یەکەم: ڕۆژی یەکەم: ....

توانای دەرونی:

سڵاو، من تۆنی ڕۆبێنزم، دەمەوێت لەگەڵتان دەربارەی توانای دەرونیتان بۆتان بدوێم، بەرنامەیەکی بیست ڕۆژیم بۆ ئامادە کردوون کە سیمایەکی تەواو نایاب بە ژیانتان دەبەخشێت، لەمڕۆوە ئەم ڕەوشە بگرنەبەر کە بە ڕاستی چۆنێی ژیانتان بۆ هەمیشە دەگۆڕێت. سەرکەوتن لەم بەرنامەیەدا بەندە بە دوو بنەماوە.

١. بە ڕاستی بتانەوێت ژیانتان بگۆڕێت.

٢. خۆتان لە بەرامبەر ئەنجامدانی ڕاهێنەکانی بەرنامەکەدا بە بەرپرس بزانن.

بڕیاردان: ...

زۆربەی خەڵکی نازانن بە ڕاستی لە ژیاندا چییان دەوێت، بەڵام لەوەش خراپتر کەسانێکن دەزانن چییان دەوێت بەڵام هیچ کارێك بۆ بەدەست هێنانی ئەنجام نادەن.

ئەوان تەنیا دەستەوئەژنۆ دادەنیشن هیوادارن ڕۆژێك هەموو شتێك بە دەست بێنن. ئەو ڕۆژەش "ئەمڕۆ"یە. چەندینجار توشی کەسانێك بووم کە دەڵێن: ئای بابە، چۆن دەتوانم ڕەوشتی هاوسەرەکەم بگۆڕم؟ وەڵامی من ئەمەیە "تەنیا بڕیار بدەن". زیاتر لە کەسانیتر کە چاوەڕوانیت لێ دەکەن، چاوەڕوانی لە خۆتان بکەن. گەورەترین داوی

سەر ڕێگای سەرکەوتن "ترس"ە، ترس لە شکست، ترس لە سەرکەوتن، ترس لە دەرکران، ترس لە دەردو لە تێکرای نەناسراوەکان، تاکە ڕێگای ڕەواندنەوەی ترس، ڕوبەڕو بونەوەی خودی ترسە. بە دوایدا بڕۆن، ڕوبەڕوی ببنەوە، شالاوی بۆ ببەن.

ترس بە تەنیا هەرگیز شتێکی خراپ نیە، ترس کاردانەوەی سروشتی جەستەیە بۆ ئامادەکردنمانە لە ئەگەری ڕودانی گرفتێك، ترس بەهێزمان دەکات کە وریابین. هەستەکانتان کۆ بکەنەوە مەترسییەك لە بۆسەدایە، ترس لە ڕاستیدا بریکارێکی داکۆکیکارە کە کردومانەتە بەندیوانی خۆمان، ڕەنگە لە سەرەتاوە بەرتەسککردنەوەی ترسەکانتان هێندە ئاسان دەرنەکەوێت، بەڵام ئەمە کردەنیە دەبێت بە شێنەیی‌و بەردەوام جێبەجێ بکرێت، ڕێك وەکو ڕاهێنانی ماسولکەکانی لەشتان.

بنەمای نواندنی "نەرمیی": ...

سێ بنەمای سەرەکی بۆ مسۆگەرکردنی سەرکەوتنی بێسنور پێویستیە.

١. بزانن چیتان دەوێت.

٢. دەسبەکار بن.

٣. ئەنجامی کارەکانتان لە بەرچاو بگرن.

زۆربەی کەسانی سەرکەوتوو شکست خواردوترین کەسانی دنیان.

چونکە زیاتر لە کەسانیتر تامی شکستیان چەشتووە، زۆربەی خەڵکی بەهۆی ترسان لە شکست لە ژیاندا هیچ کارێك ناکەن، ئەمەش لە خۆیدا

واتا شکست، بۆ هەموو ژیانتان لە گۆڕینی ڕەوتی خۆتان مەترسن، توانا نەرمی نواندن لە خەسڵەتەکانی کەسانی سەرکەوتووە. ئەوەندە شێوازی جۆراوجۆر تاقی بکەنەوە تا سەرەنجام سەرکەوتوو دەبن، بە بڕوای ئێوە ئەمە شتێکی شێتانەیە؟ بوار بدەن لێتان بپرسم چەندجار بە زەویدا کەوتوون تا توانیوتانە فێری بە ڕێدا ڕۆشتن بن؟

کردنە سەرمەشقی کەسانی سەرکەوتوو: ....

من "تۆنی رۆبێنز"، باوەڕم وایە تێکڕای سەرکەوتووەکان کەسانێکن کە ڕەفتاری تایبەتیان هەیە ڕەوشی تایبەت کە ئەوان چەندجارێك تاقییان کردوەتەوە، بۆیە ئەگەر ئێمەش هەمان ئەو ڕەفتارانە دووپات بکەینەوە، ڕێك وەك ئەوەیە کە ڕەوتی خۆمان لەسەر ئەو نەخشەیەی کە پێشتر بە سالآنێك زەحمەت باشتر بووە بەربژێر بکەین.

من لە ڕەوشی بە سەرمەشقکردن بۆ باشترکردنی دۆخی دارایی خۆم سوودم وەرگرتووە، من لە پێگەیەکدا بووم کە لە کۆمەڵگادا لەژێر هێڵی هەژاریەوە بوون، تۆزقاڵێك متمانەم بە خۆم نەبوو، هەستم بە پەرێشانی دەکرد، بەڵام توانیم لە باڵاخانەیەکی ٤٠ مەتریەوە بۆ ماڵە تازەکەم کە ۱۰۰۰۰مەتر چوارگۆشەیەو لە ڕاستیدا وەکو کۆشکێك وایە بگوێزمەوە، ئەمەش بۆ خستنە ژێر هەژمونی ئێوە نیە، بەڵکو دەمەوێت بە خۆتاندا بێنەوە، بزانن کە چەند بە خێرایی دەتوانن ژیانی خۆتان بگۆڕن، تەنیا بەو مەرجەی فێربین کە چۆن لەو کۆمپیوتەرەی نێوان هەردوو گوێتان کە"مێشك"ە سوود ببینن.

شکست پلەیەکە بۆ سەرکەوتن: ...

تەنیا بە هەستکردنە بە ناڕەحەتی مرۆڤ پەی بەوە دەبات کە دەبێت ڕەوتی خۆی بگۆڕێت، بەڵام بەو مەرجەی ئەم هەستە هێندە بەهێز نەبێت کە بیکاتە کەسێکی خۆپارێز، لە بە دەست هێنانی نیعمەتەکانی ژیان بێ بەشی بکات، هەبوونی هەستە ناخۆشەکان قبوڵ بکەن، ئەوانە بەشێکی ژیانن، لە شوێنی خۆیاندا دەتوان بەسوود بن، بەڵام نەکەونە داویانەوە، لە هەستەکانتاندا نوقم ببن، ئایا تا ئێستا سەرنجتان داوە، خەڵکی کاتێك سەرکەوتوو دەبن ئاهەنگ دەگێڕن ساز دەکەن، کاتێك شکست دەخۆن دەکەوونە دەریای بیرکردنەوە، کەسێك چەندجارێك بکەوێتە دەریای بیرکردنەوەوە، گەورەترین سەرکەوتن مسۆگەر دەکات، کەواتە بیرتان نەچێت شکست بوونی هەر نیە.

دەفتەری سەرکەوتن: ...

داواتان لێ دەکەم بە ئەنجامدانی ڕهێنان لەم بیست ڕۆژەدا بە ئەرکی خۆتان بزانن، جەخت لەسەر یەك بە یەکیان بکەنەوە، بۆ ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانانە پێویستتان بە دەفتەریەك هەیە، من بە ئەزمون گەیشتمە ئەو ئاکامەی هەر یەکێك لە ئێمە ٨٠٪ی ئەوەی دەیبیستین یان دەیخوێنینەوە لە ماوەی سێ ڕۆژدا فەرامۆشیان دەکەین، بە نوسینی ئەوەی فێری دەبین ٧٥– ٨٠٪ی بابەتەکان دەگاتە گەنجینەی یادگەتان.

ژیان بەنرخترین خەڵاتی خودایە، کەواتە بایەخی تۆمارو پاراستنی هەیە.

ڕاهێنانی ئەمڕۆ: ...

بۆ ڕاهێنانی ئەمڕۆ، دوو کارم دەوێت، ئەو دوو کارەی دەمێکە دەبوو ئەنجام بدرێن، بەڵام ئەنجامدانیتان دواخستووە، کۆتاییان پێ بێنن، پێویست نیە ئەو کارەی ئەنجامی دەدەن قورس و دژوار بێت، تەنیا بە تەلەفۆنکردن بۆ هاوڕێیەکتان، ئەو هاوڕێیەی ماوەیەکە لێی بێ هەواڵن و بە ڕاستی دەتانەوێت هەواڵی بزانن.

ڕەنگە ئەم کارە چەند خولەکێکی پیاسەکردنی دەوروبەری ماڵەکەتان بخایەنێت، یان تەنانەت ڕێکخستن و خاوێنکردنەوەی ژوورەکەتان بێت، نازانم هەزار کاری وردو درشت هەیە کە دەبێت ئەنجام بدرێن، بەڵام ئەنجامدانی بۆ ڕۆژێکی دواتر دوادەخەین، کەواتە تکایە هەر لە ئێستاوە بڕیار بدەن دوو کار کە دەبێت هەر ئەنجام بدرێن لە دەفتەری سەرکەوتنەکەتاندا یاداشتیان بکەن، ئەمەش گۆڕانێکی گەلێك بچوکی ژیانتان دەبێت کە بەو زوانە گۆڕانکاریەکی گەورە لە ئێوەدا بەدی دەهێنێت، لە بەشی داهاتودا هێزی جڵەوگیرییەکانی ژیانتان پێ دەناسێنم.

ڕۆژی دووەم: ...

هێزە جڵەوکارەکانی ژیان

بــەخێربێن بــۆ ڕۆژی دووەمــی بەرنامــەی هێــزی دەرونــی، لــە بەشــی پێشــوودا وتمــان کــە چ شــتێك دەتوانێــت ســەرکەوتووتان بکــات، وەڵام هێــزی دەرونــی بــوو، ئەگــەر ئــەم هێــزە بــە دەســت بێــنن، ئامــادەیی پێویستی دەسپێکی هەموو کارو پێداگرییەتان دەبێت.

ئایا ڕاهێنانەکانتان ئـەنجام داوە؟ ئەگـەر وەڵامەکـەتان نەرێنیـە، تکایـە هەر لە ئێسـتاوە دەسـت بـەکارین، تـاکو ڕاهێنانـەکان ئـەنجام نـەدەن، خوێندنــەوەی بابەتــەکانی پەیوەســت بــە ڕۆژی دووەم دەســت پــێ مەکەن.

مەبەست ئەمەیە فێر ببن هێزەکەی دەرونی خۆتان بـەکاربێنن.، کەواتـە مەبەسـتەکەمان دیـاری کـرد، گـرنگترین ئـامڕازی سـەرکەوتن، توانـایی ناسینی ئامانجێکە کە دەتانەوێت بە دەستی بێنن.

سەرەتا ئامانج بناسن، پاشان هـەتا کـاتی لـە ئـامێزگرتنی سـەرکەوتن، لەگەڵ پاراستنی نەرمی نواندن شوێنی بکەوون. گەلێك ئاسـانە، وانیـە؟ ئەی بۆچی ئەم کارە ناکەین؟

بەکاربردنی فێربوونەکان: ...

ئــەوەی فێــری دەبــن بــەکاریان بێــنن، بــەکار نــەهێنانی فێربوونــەکان گەورەترین هەڵەیە کە دەکرێت لە کەسـانێك بوەشـێتەوە، گـەر ئێـوەش

تا ئێستا گەلێك کتێبتان خوێندووەتەوە، بەڵام هەمیشەو بەردەوام لە خۆتان دەپرسن بۆچی کارم بە یاساکانی ئەم کتێبە نەکرد.

دەزانم پێویستم پێی هەیە، بەڵام بۆچی دەسبەکار نەبووم؟ چ شتێك ڕێگری بزواندنی منە؟ من ئامۆژگاریتان دەکەم ئەم بەشە بە دیقەتێکی زیاترەوە بخوێننەوە چونکە تایبەتە بە خۆتانەوە.

هەستی ئازارو خۆشی، کلیلی بەربژێر کردنە: ...

ڕەفتاری مرۆڤەکان لەژێر ڕکێفی دوو هێزدایە، بە پێناسەیەکی دیکە، دوو هێزی کێشکردن، ئێمە لە ڕەوتی ژیانەوە بەرەوپێش یان بەرەودواوە کێش دەکات، هەڵاتن لە نارەحەتیو پەرۆشیو تامەزرۆیی بۆ خۆشی.

ئەم دوو هێزە فاکتەری سەرەکی جوڵەی هەر کەسێکە لە دنیادا، ئەگەر کارێك ئەنجام نادەین، هۆکار ئەمەیە وادەزانین دەسپێكو هەوڵدان ناخۆشترە لە ئەنجامدان. ڕونتر، لەو باوەڕەداین بە بێکاری دانیشتن دەردو نارەحەتیەکی کەمتری بە دواوە بێت، ڕەنگە بڵێن: نا! "تۆنی" وانیە. من دەزانم گەر کارێك دەست پێ بکەم یان تەواو بکەم سەرکەوتوو دەبم. بەڵێ، بەڵام لە هەستەناخی ئێوەدا جێگیربووە، بۆئەوەی کارێك ئەنجام بدەن، دەبێت بەرگەی نارەحەتیەکی زیاتریش بگرن، ئێستا ئەم نارەحەتیە بۆ ئێوە هەست پێکراوترە. هاوکات ڕەنگە ئەو خۆشییەی لە سەرکەوتنەوە بەدی بێت، هیچ کاتێك بە ڕاستی نەگەڕێت، وانیە؟

مەیلو حەز بۆ خۆشیو هەڵاتن لە ناخۆشی غەریزەیەکی سروشتیەو کە تەنیا لەژێر ڕکێفی مێشکدایە، هەر کاتێك بخوازن کارێك ئەنجام بدەن کە باوەڕتان وایە ناڕەحەتیو ناخۆشی بە دواوەیە، مێشك شپرزە دەبێتو ناتوانێت هێندەی نوکە دەرزییەك کۆمەکتان بکات، تاکە شتێك لەم هەوڵەدا بە دەست بێت، نائومێدییە، ئەی دەبێت چی بکەین؟

هەموو دەزانین بۆ بەدیهێنانی گۆڕانکاریەکی گرنگی ژیان نابێت کات بە فیڕۆ بدەین، بۆیە تاکە ڕێگایەك ماوەتەوە. بۆ بەدی هێنانی گۆڕانکاری هەمیشەیی، دەبێت بۆ پێکهێنانی ئاڵوگۆڕی بەردەوام دەبێت جۆری پێکهاتنی هەستی چێژو ناڕەحەتی بگۆڕین. چۆن؟

کامەیان هەڵدەبژێرن؟

کاتی دەسپێکردن یان دەسپێنەکردنی هەر کارێك پێویستی دورەپەرێز بوون لە ناڕەحەتی، بەهێزترە لە حەزو مەیلی چێژو خۆشی.

بە پێی توێژینەوەکانم دەربارەی ڕەفتارە مرۆییەکان گەشتومەتە ئەو ئاکامەی کە هەموو خەڵکی تاڕادەیەك هەموو کارێك بە بیانوی دورکەوتنەوە لە ناڕەحەتی ئەنجام دەدەن. ئێستا پرسیارێکتان لێ دەکەم، ئەگەر ناچارین لە نێوان دوو مەسەلەی ناڕەحەتکەردا یەکێکیان هەڵبژێرن چی دەکەن؟ هەمومان لە بەرزەخێکی بەمجۆرەدا گیرمان خواردووە، ئەگەر کارێك ئەنجام بدەین پێمان ناخۆشە، ئەنجامیشی نەدەین هەست بە ناڕازیبون دەکەین، زۆربەی خوێندکاران کارەکانی کۆتایی "تێرم" وەرزی هەفتەیەك بەر لە تاقیکردنەوەکان

یان تەنانەت شەوێك پێش کۆتایی وەرزەکە تەواو دەکەن، بۆچی؟ بۆ خوێندکار زۆر ناخۆشە تەواوی درێژایی وەرزەکە خەریکی کارەکانی کۆتایی وەرزەکە بێت، هەرگیز ئەمە شتێکی خۆش نیە! بۆ زۆربەی خوێندکاران دەسپێکی ئەم کارە ناخۆشە گەلێك سەختە. بەلام شەوێك پێش تاقیکردنەوە، کاتێك دەبینن کە هیچ کارێکیان ئەنجام نەداوە، بیرکردنەوەیان لە دەرنەچوونو شکست لە تاقیکردنەوەکان بەلایانەوە گەلێك بەرجەستە دەبێت، لە ڕاستیدا تامی هەستێکی ناخۆشتر لە (کارنەکردن)دا دەچێژن، بۆ هەڵاتن لەم ناڕەحەتیە، خێرا دەسبەکار دەبن، بۆئەوەی بتوانن بە ئاسانی فریای کارەکانی کۆتایی وەرزەکانتان بکەوون، دەبێت ئەم دوو ناڕەحەتیە بخەنە دووتای تەرازوییەکەوە، دەردو ئازاری ئەنجامدانی کار، یان تامی تاڵی شکست لە تاقیکردنەوەکان؟ هەر کاتێك کە دەبێت لە نێوانی ئەم دوو ناڕەحەتیەدا یەکێکیان هەڵبژێرن، ئەم ڕەوشە بەکار بێنن، هەردوو ناڕەحەتیەکە بخەنە دوو تای تەرازوییەکەوە.

زۆربەی کەسە سەرکەوتوەکان ئەم هاوسەنگیەیان مسۆگەر کردووە. ئەوان هێزی کێشکردن بەرەو خۆشیو زانینی ناڕەحەتی کە لە ژیاندا سەر ڕشتەی هەموو کارەکانیان بە دەستە. خستۆتە ژێر ڕکێفەوە، بێگومان ئێوەش چەندجارێك لەو دۆخەدا بوون، ڕەنگە ڕۆژانێك کارێك کە بۆ ژیانتان گەلێك چارەنوسساز بووە دەستتان بۆ نەبردبێت، بەلام ڕۆژێك بە سەختی تەقیونەتەوە.

به خۆتان وتووه: هەستەو ببزوێ! دەبێت ئەم کارە تەواو بکەیت، هەر ئێستا، چونکە بە ئاشکرا هەستت کردووە ئەنجامدانی کار هەمیشە بە ئازارترو ناخۆشترە لە تەواوکردنی.

بەدی هێنانی گۆڕان: ...

کلیلی گۆڕان پێچەوانە کردنەوەی چۆنێتی پێکهاتنی هەستەکانی خۆشیو ناخۆشییە.

ڕەنگە ئێوش کەسانێك بناسن کە بەردەوام دەڵێن: چیتر کاتی ئەوە هاتووە کە هاوسەرگیریی بکەم، ئەوان باوەڕیان وایە هاوسەرگیریی بە مانای بە دەستهێنانی چەند دەسکەوتێکی وەك چێژ، خۆشحاڵی، ئارامیو زیاتر لەمانەش جۆرە حاڵەتێکی دەرونی نایاب، هەستی یەکبوون، بەڵام هەرکە کاتی هاوسەرگیرییان هاتە پێشەوە، لەپڕ دەکشێنەوە، چونکە بێ ئەوەی بەخۆیان بزانن لە نائاگای ئەواندا هاوسەرگیریی بە مانای زەوتکردنی ئازادییە.

تەنانەت هەندێك باوەڕیان وایە هاوسەرگیریکردنی سەرکەوتوو، کارێکی دەگمەنی دنیایە، ئەو کەسەی خۆشت دەوێت دواجار بەجێت دەهێڵێت، دڵت دەشکێنێت! ئایا تا ئێستا تامی ئەمجۆرە شکستەتان کردووە؟ ئەگەر نا! دیارە لە ئایندەدا تامی دەکەن!

بەڵام گەر دەتانەوێت هاوسەرگیریی بکەن، تێکڕای ئەو شتانەی لە هاوسەرگیرییدا دەتانەوێت مسۆگەریان بکەن، دەبێت بەرگەی ڕەنجو ناڕەحەتیەکانیشی بگرن.

بەهەڵەدا مەچن، من لەو کەسانە نیم کە دەڵێن تەنیا لە جوانیەکان بڕوانە، هەندێك دەڵێن لە باخ بڕوانەو بڵێ ئەم باخە جوانەو بژاری نیە. بەردوام خۆباوەڕیی خۆتان بکەن هەموو شتێك ڕێكو پێکە، تاکو حەتمەن سەرکەوتوو بن، نا من واناڵێم، ئەم باخە جوانە، بەڵام ئەم باخە پڕە لە گژوگیاو بژاری پێویستە، کەواتە گەر دەتانەوێت چێژ ببینن، دەسبەکاربن‌و بەڕێکەوون.

گژوگیاکان ڕیشە کێش بکەن، دەستەوئەژنۆ دامەنیشن‌و مەڵێن کە خوایە بۆچی لە باخی ژیانمدا گژوگیا هەیە؟ مەڵێن خودایە بۆچی هێندە لەگەڵ مندا نامیهرەبانیت! ببزوێن بزانن کە ناڕەحەتی‌و بەڵاو نەخوازراوەکان بەشێکی ژیانن، ڕەنگە کەسانیتر ناڕەحەتتان بکەن‌و چاوەڕوانی جۆراوجۆریان لێتان هەبێت، بەڵام ئێوەش هەمان چاوەڕوانیتان لە کەسانیتر هەیە، وانیە؟ ئێوەش چەندجارێك کەسانیترتان ناڕەحەت کردووە!

زۆربەی خەڵکی حەز لە ڕوبەڕو بوونەوەی کێشەکان ناکەن، زۆربەشمان ئەوەی لە ناخماندا مایەی بەدی هێنانی هەستەکانی خۆشی‌و ناخۆشییە لێیان بێ ئاگاین، بۆیە ژیانمان لەجیاتی ئەوەی لەژێر ڕکێفی خۆماندا بێت لە کێشمە کێشی نێوان ئەم دوو هێزەدان، بۆیە دەبێت شێوازی پێکهاتنی خۆشی‌و ناخۆشی لەخۆماندا بگۆڕین.

بزوێنەرەکانی ژیان: ...

وەك وتمان، دوو هێزی حەزکردن بە چێژو دورکەوتنەوە لە ناخۆشی‌و ناڕەحەتی، بەهێزترین بزوێنەرەکانی ژیانن، ڕێکخەرانی پڕوپاگەندە

بازرگانیەکان بەباشی ئەم ڕاستەی دەزانن، لە ڕێکلامە بازرگانیەکانی تەلەفزیۆن ورد ببنەوە، ئاخۆ وانیە؟ هەواڵسازەکانی ڕێکلامە بازرگانیەکان هیچ کاتێك لە نمایشەکانیاندا ناڵێن خوشکانو برایان، خێراکەن وەرن کاڵاکانمان بکڕن، ئەمڕۆ زۆربەمان بێ ئەوەی پێویستمان بێت ئەو کاڵایانە دەکڕین کە ڕێکلام کاریان بۆ دەکات، ڕێکلامەکان لە زەینی ئێمەدا ئەڵقەیەکی پەیوەندی بەهێزی نێوان بە دەستهێنانی چێژو خۆشی یان خۆلادان لە نارەحەتیەو بەرهەمەکانی خۆیانیان بەدی هێناوە. کۆمپانیای بیپسی کۆلا، بۆ فرۆشتنی بەرهەمەکانی داوای کۆمەکی لە مایکل جاکسۆن کرد، مایکل لە ڕۆژدا هەرگیز بیپسی کۆلای نەدەخواردەوە، بەڵام بۆ ٨٠ چرکەی ڕێکلام، ١٥ ملیۆن دۆلاری وەرگرت، بۆچی ئەو کۆمپانیایە ئامادەیە ئەو بڕە پارە خەیاڵیەی پێ بدات؟ زۆربەی خەڵکی ئەمریکا دەنگی مایکلیان پێ خۆشە، بە بیستنی گۆرانیەکانی ئەو هەستی خۆشحاڵی دەکەن تا ئەو ئاستەی کاسێتەکانی ئەو زیاتر لە هەر گۆرانیبێژێکی دیکە لە مێژوی مۆسیقادا فرۆشراوە، کۆمپانیای بیپسی کۆلاش دەیەوێت خەڵکی هەمان ئەو هەستەیان دەربارەی بەرهەمەکانیان هەبێت. چۆن؟ خەڵکی کاتێك چەندینجار دەنگو ڕەنگی مایکل جاکسۆن لەگەڵ ئارمی بیپسی کۆلادا دەبینن لە تەلەفزیۆندا پەخش دەکرێت، لە مێشکی خەڵکیدا هەستی چێژو خۆشی لەگەڵ بیپسی کۆلاشدا گرێ دەدرێت.

خاڵی گۆڕان: ....

زانیمان کە دورکەوتنەوە لە ناڕەحەتی گرنگترین بیانوی دەسپێك یان کشانەوەیە لەهەر کارێکدا، هیچ گۆڕانێك لە ژیانماندا ڕوو نادات تاکو بە ئەندازەی تەواو هەستی ناڕەحەتبون بکەینو دەرك بەوە بکەین بەرگەگرتنی هەر سەختیو ناڕەحەتیەك باشترە لە قبوڵکردنی دۆخەکەی ئێستامان.

لە کتێبی بارزرگانە سەرکەوتوەکانی جیهاندا "ئەی جی ماندۆ"دا هاتووە، ئەو پیاوەی سەرەتا خەریکی ئارەقخۆریی بوو. هیچ دوارِۆژێکی ئاشکرای نەبوو، لەسەر جادەکان دەژیا، ڕۆژێکیان بۆ هەڵاتن لە سەرماو سۆڵە، پەنایەکی بێجگە لە کتێخانەی گشتی شك نەدەبرد، لەوێدا ئەو دەست دەکات بە خوێندنەوەی کتێب، لەناکاو تێدەگات کە ژیانێکی پڕوپووچی هەیەو چیتر نایەوێت بەو شێوازە بژی، ئەو هێندە لەم ژیانەی بێزار بوبو، کە بەهیچ جۆرێك ئامادەی بەردەوامبونی لەو ژیانە نەبوو، بۆیە بیری کردەوەو گەیشتە ئەم ئاکامەی بۆ دەسکەوتنی خۆشی دەبێت زیاتر فێر ببێت، هێندەی خوێندەوە کە توانی ببێتە سەرنوسەری گۆڤاری سەرکەوتن، پاشان کارکردنی لەگەڵ دەستەی "دەبلیو، کراوون" دەست پێکرد، یەك بە یەك بە پلەکانی پێشکەوتندا سەرکەوت.

زۆرکەس بە هۆی ناڕەحەتیەوە سەرکەوتنیان مسۆگەر کردووە.

هەموو کارێك دوو ڕووی هەیە، دەربارەی هەرکامێکیان بیر بکەنەوە ئەنجامێکی جیاوازی هەیە، گەر لەسەر دژواریو سەختی کارەکە چڕ ببنەوە ئەنجامدانی بەلاتانەوە مەحاڵو یان لانیکەم گەلێك بە ئازار دەبێت، بەڵام ئەگەر لەسەر ئاکامێکی سەرکەوتووانەو ئەو هەستە خۆشەی دوای ئەنجامدانی کارەکە بە دەستی دەهێنن، ئەوا ئەنجامێکی گەلێك بەچێژی دەبێت.

ئەندێشەتان لەسەر هەر شتێك چڕ بکەنەوە، هەمان ئەو شتە بە دەست دێنن.

حەز لە چوکلێت دەکەن؟ بەڵێ؟ بەڵام تا ئێستا ڕێکەوتووە بتوانن بەسەر حەزکردن لە چوکلێتدا زاڵ ببن؟ چۆن؟ ئەگەر تەنیا لە بیری چێژی خواردنی چوکلێتدا بن، ناتوانن چاوپۆشی لە نەخواردنی بکەن، بەڵام ئەگەر کاتی دیتنی چوکلێت، زەینتان تەنیا لەسەر قەڵەویو تێکچونی جەستەتان چڕ بکەنەوەو خۆباوەڕیی خۆتان بکەن کە بەخواردنی چوکلێت لەشو لارێکی ناقۆڵاو هەستێکی ناخۆشتان دەبێت، ئەوا ڕەفتارتان دەگۆڕێت، تەنانەت ناتوانن توخنی بکەوون، گەر دەتانەوێت لە کارێکدا دەسبەکاربن، دەبێت بگەنە ئەم ئاکامەی کە نەکردنی کارەکە لە تەواوکردنی کارەکە سەختترو بەژانترە. ڕونتر، لە زەینی خۆتاندا هەرگیز دەرامەتی خۆتانتان بەدڵ نیە، تەنیا بەو هۆیەوەیە کە لە زەینی خۆتاندا بە دەست هێنانی دەرامەتەکەتان بە ناڕەحەتیەوە گرێداوەتەوە، پێتان سەیر نەبێت، هەندێك خەیاڵ دەکەن بۆ پەیداکردنی پارە دەبێت واز لە پشودانو گەڕانو ڕابواردن بێنن!

چیتر ناتوانن چونکه جاران لەگەڵ خێزاندا بوون، هەندێك باوەڕیان وایە بۆ پەیداکردنی پارەیەکی زیاتر دەبێت لەگەڵ کەسانیتردا هاوبەش بن. ئەوان بە خۆیان دەڵێن: لە نێوان ئەم کەسانەدا سەرەنجام یەکێك خیانەتم لێدەکات، لەناکاو ڕۆژێك هەموو شتێکم لەکیس دەچێت."

هەندێکی دیکە لەو باوەڕەدان بە بوونە خاوەنی پارە دۆستە راستەقینەکانیان لە دەست دەدەن. دیارە بەم ڕەوشی بیرکردنەوەیە هیچ کاتێك ناتوانن کارێك بۆ بەدەست هێنانی دەرامەتێکی زیاتر بکەن.

تەرازوی زەین: ...

مێشکی ئێوە خاوەن تەرازویەکی زۆر وردە، کاتی دەسپێکی هەر کارێك، ناڕەحەتیو خۆشی بەرەنجامی ئەم کارە بەم تەرازووە دەکێشرێت، ئەگەر تای ناڕەحەتی قورستر بێت، ئەوا حەزتان لە دەسپێکردنی ئەو کارە نابێت. کەواتە گەر دەتانەوێت کارێك دەست پێ بکەن بەڵام ناتوانن، هۆکار ئەمەیە تای تەرازوی مێشکی ئێوە بەولایەدا قورسەو داکەتووە. ئەگەر بڕیارە ڕەفتاری خۆتان بگۆڕنو سوود لە توانا دەرونیەکانی خۆتان ببینن، دەبێت ئەوەی لە مێشکی ئێوەدایەو لەگەڵ خۆشیو ناخۆشیەکان هاومانا بوون، بیانگۆڕن. تۆ دەڵێیت: پارە واتا ئازادیەکی زیاتر، دەتوانم بەو پارەیەی کە هەمە یارمەتی هاوڕێکانم بدەم، دیاری بۆ منداڵەکانم بکڕم، سەفەری شوێنە دورەکانی دنیا بکەم، زانیاریەکانم بەرەو باڵا ببەم، تەنانەت باشترین ڕاهێنەریش بۆ خۆم بگرم، بەڵام هاوکات مێشکتان وەڵام دەداتەوە کە تەواوە. بەڵام ئەگەر خاوەن پارەیەکی زۆر بیت ئەوا هەرگیز دەرفەتی تەواوت

بۆ پێڕاگەیشتن بە منداڵەکانت نابێت، ڕەنگە هاوپشکەکانت خیانەتت لێ بکەن، هەموو ئەو سەرگەمیانەی حەزیان لێ دەکەیت لە دەستیان بدەیت، ئەگەر دەتانەوێت لە بەڵای قەرزاریەکانتان خۆتان ڕزگار بکەن، یان بە دەرامەتێکی زیاترەوە ئاسودەتر بژین، دەبێت یەکجارو بۆ هەمیشە بڕیار بدەن شێوازی چڕبوونەوەی زەینتان بگۆڕن، تەرازووەکەتان بە باشی بەکار بێنن.

ڕاهێنانی ئەمڕۆ (هەفتەی یەکەم، ڕۆژی دووەم)...

دەفتەری سەرکەوتنەکانتان بێنن دەسبەکاربن:

١. ئەو چوار کارەی لەمێژە دوای دەخەن یاداشتی بکەن.

بۆ نمونە دەتانەوێت جگەرە تەرك بکەن، تەلەفۆن بۆ یەکێك لە هاوڕێکانتان بکەن، بە دوای کارو پیشەیەکدا بگەڕێن، بە کەسێك بڵێن زۆرم خۆشدەوێیت... پێویست نیە ئەم چوار کارە زۆر ئاڵۆزو دژوار بن، چوار کاری گەلێك ئاسان. مەڵێن باشە سبەی، هەر ئێستا ئەم کارە ئەنجام بدەن، چونکە سبەی گەلێك کارتان بۆ ئەنجامدان هەیە، هەموو ڕۆژێك هێزی دەرونتان زیاتر دەبێت، دەبینن مەیلێکی زیاترتان بۆ تەواوکردنی کارە دواخراوەکانتان دەبێت.

٢. بنوسن کە پێتان وایە بە ئەنجامدانی ئەم کارە بەرگەی ناڕەحەتیەکی زۆر دەگرن. ئەگەر وەڵامەکەتان "هیچ" بێت، دەبێت زیاتر لەمبارەیەوە بیر بکەنەوە، ڕەنگە ناڕەحەتیەکەتان شتێك بێت، کە لە ڕواڵەتدا هێندە گرنگ

نەبن. ڕەنگە لە تەرخانکردنی کات بۆ ئەم کارە هەستێکی ناخۆشتان هەبێت.

٣. بنوسن لە ئەنجامنەدانی ئەم کارە چ چێژێك دەبینن. بۆ نمونە ئێوە دڵنیان کە دەبێت کێشی لەشتان کەم بکەنەوە، چونکە بەژن‌و باڵایەکی نارێکتان هەیە، بەڵام سەلامەتیتان لە مەترسیدایە، کەچی ئەم کارە بەردەوام دوا دەخەن، چونکە هەموو جارێك لە خواردنی چوکلێت‌و شیرینی چێژێك دەبینن.

٤. داواتان لێ دەکەم چەند پرسیارێك لەخۆتان بکەن، بۆ نمونە بە زۆرخۆریی چیم دەسدەکەوێت؟ ئایا ئەگەر جگەرە تەرك نەکەم چی ڕوو دەدات؟ ئەگەر نەچمە خوازبێنی ئەو کەسەی خۆشم دەوێت، چی ڕوو دەدات؟ لەگەڵ خۆتاندا ڕاستگۆ بن، ئەگەر لەم مەسەلەیەدا کەمترخەم بن، لە ماوەی پێنج ساڵی ئایندەدا چ باودۆخێکتان دەبێت؟ قەڵەو دەبن‌و... تا ئەمە بەس نیە بە کورتە وەڵامێکەوە مەوەستن، بزانن. ئەوەی لە ژیاندا ڕێنمایمان دەکات هەستەکانی خۆمانە نەك هۆش‌و زرنگیەکانمان.

٥. ئێستا هەنگاوی یەکەم هەڵگرن، پێرستێکی گەورەی تێکڕای هەستەکانتان کە هەر ئێستا یان دواتر بە هۆی ئەم هەنگاوانەوە بەدەستیان دێنن ئامادەی بکەن.

هەست دەکەم: ژیان لەژێر ڕکێفی خۆمدایە، زیاتر شارەزای ژیان بووم، زیاتر لە جاران لەژێر باری بەرپرسێتیدام، متمانە بەخۆبونێکی زیاترم

بە دەست هێناوە، ساغیو سەلامەتیەکی زیاترم هەیە، پەیوەندیەکی بتەووم لەگەڵ کەسانیتردا هەیە.

چونکە دوو هێزی جڵەوکار هەن، ئەویش هەڵاتن لە نارەحەتیو ناخۆشی، ڕاکردن بەرەو چێژو خۆشی، بۆ پێشکەوتن هەردوکیان بەکارن، ئەگەر توانا پێشخستنی خۆتان نەبێت ئەوا کەسانێك هەن بە ویستی خۆیان بەرەو پێشتان دەبەن، کەواتە با جڵەوی ژیان لە دەستی خۆتاندا بێت، فێربن ئەندێشەکانتان جڵەو بکەنو بیکەنە دەسمایەی خۆتان، بیرتان نەچێت دەبێت ئەو پێنج قۆناغەی سەرەوە ببڕن، ئەم کارانە مەخەنە سبەی ... تکایە هەر ئێستا ئەنجامیان بدەن

ڕۆژی سێیەم (ئەڵقەکانی پەیوەندی)

ئەمڕۆ سێیەم ڕۆژی بەرنامەکەمانە: ...

لەوەیکە هێشتا بەرنامەی بە دەست هێنانی توانا پیادە دەکەن گەلێك خۆشحاڵم، ئایا ڕاهێنانەکانی پەیوەست بە ڕۆژی دووەمتان ئەنجامداوە؟ ئەگەر ئەنجامتان نەداوە، هەر ئێستا دەستبەکاربن‌و ڕاهێنانەکانی ڕابردوو ئەنجام بدەن‌و پاشان سەرگەرمی ڕاهێنانەکانی ئەمڕۆ بن. ئەوەی لە دوو ڕۆژی ڕابردودا فێربوون، لە بەشەکانی پێشودا زانیتان بۆئەوەی بتوانن لە ژیاندا بگەنە ئاکامی خوازراوی خۆتان، ئەوا داوای یارمەتی لە توانا دەرونیەکانی خۆتان بکەن، توانای دەرونی واتا توانایی دەسبەکاربوون، واتا بتوانین لە هەر کاتێکدا ڕێگای خۆمان بە ڕوونی ببینین، واتا دەسپێکردن‌و درێژە پێدان، واتا بزانین ئەو کارەی دەستمان پێکردووە کردەنیە یان نا! واتا هێندە لە ڕەوشەکانی خۆماندا نەرمی بنوێنین کە بتوانین بگەینە ئاکامی دڵخوازی خۆمان.

بۆئەوەی توانای دەرونی خۆمان مسۆگەر بکەین، دەبێت کەسانی سەرکەوتوو بکەینە سەرمەشقی خۆمان، بەڵام هەر ئەوەندە نا! بۆچی هەموو کەس ئەم کارە ناکەن؟ وەڵام ئەمەیە لە ترسا، ترس بە تایبەتی ترس لە ناڕەحەتبون مرۆڤەکان لە کار پەشێمان دەکاتەوە.

ناڕەحەتبون لە شکست، لە بیستنی وەڵامی نەخێر، لەوەی کەسانیتر هەرچیەك دەربارەمان بڵێن، یان بیرمان لێ بکەنەوە، یان تەنانەت ترس لەو شتەی کە نایناسین، لە ڕۆژی ڕابردودا گەشتنە ئەوەی کە

هەردوو هەستەکانی حەزکردن لە خۆشیو بێزاری لە ناڕەحەتی ڕێنماییکاری ڕەوتی ژیانە، ئەوەی لە ڕەوتی ژیاندا بەرەو پێشمان دەبات، چۆنێتی دروستبونی ئەڵقەی پەیوەندی لە نێوانی ئەم دوو هەستەو دۆخە جۆراوجۆرەکانی لە کۆئەندامی دەماریی ئێمەدایە، ئەمەش مانای چیە؟ مانای پێکەوە گرێدرانە واتا دروستبونی ئەڵقەیەکی بتەوی زۆر تۆکمە لە مێشکدا لە نێوان هەر کارێكو هەستی خۆشیو ناخۆشیدا.

بیرکردنەوەی ئەرێنیو لەبار بەس نیە. ئایا ئێوەش لە ڕیزی ئەو کەسانەن کە هەمیشە لە بیری دەسپێکردنی کارێکی نوێدان، بەڵام هیچ کاتێك دەست بەو کارە ناکەن؟ بۆچی تا ئێستا دەسبەکار نەبوون؟ ئایا بەو هۆیەوە نیە کە لە زەینی ئێوەدا ئەم کارە بەمانی توشبونی سەختیو ناڕەحەتییە؟ دەبێت لە ڕوی دەرونیو مەعنەویەوە بگۆڕین، جۆری دروستبونی ئەڵقەکانی پەیوەندی لە کۆئەندامی دەماریی خۆتاندا پێچەوانە بکەنەوە، دەبێت زەینی خۆتان بە شێوازێك "داتا" پلانڕێژیی بکەن کە هەر کاتێك دەربارەی ئەم کارە لەگەڵ خۆتاندا دەدوێن بەوپەڕی پەرۆشییەوە هەست بە خۆشی بکەن، بەمجۆرە کۆئەندامی دەماریتان خۆشحاڵی لەگەڵ بازرگانیو پیشەیەکی نوێدا پێکەوە گرێ دەداتەوە، واتا ڕێك بە پێچەوانەی ئەوەی پێشتر هەبوو، بیرکردنەوەی لەبار دەربارەی ژیان شتێکی نایابە، بەڵام بۆ زاڵبون بەسەر کێشەکاندا بەس نیە.

گەورەترین ڕەوشی بیرکردنەوەی لەبار ئەمەیە زۆرجار خۆمان ناچار دەکەین کە ئەرێنیانە بیر بکەینەوە، سالآنێکە لەگەڵ وشەی وینستۆن وشەی جگەرە دەبیستین، وەك سەگەکانی پافلۆڤ گرێدراو بوین، ئێستا بە خۆتان بلێن: وینستۆن جگەرەکی باش نیە، هەوڵ بدەن باوەڕ بەوە بکەن دیسان دوپاتی بکەنەوە وینستۆن جگەرەیەکی باش نیە، باوەڕ بکەن "وینستۆن، جگەرەکی باش نیە قبوڵتانە؟ نا! وەك ئەمەیە بە خۆمانی بسەلمێنین کە ڕەنگی شین لە دنیادا بوونی نیە، ئەگەر چەندجارێك شتێکتان بۆ دوپات بکرێتەوە، زەینتان گرێ دەداتو، قبوڵکردنی بەلاتانەوە گەلێك ئاسانتر دەبێت، کەواتە تەنیا بیرکردنەوەی لەبار بەس نیە، دەبێت کرداریشی لەگەڵدا بێت، دەبێت جۆری وەلامە گرێدراوەکان بە بزوێنەرەکانی دەوروبەری خۆمانەوە بگۆڕین.

ڕەوتی چارەنوس: ....

ڕەوتی چارەنوس دەربارەی گەیشتن بە مەبەست، بە چوار قۆناغ پێك دێت.

١. پێویستی، سەرەتای ڕەوت
٢. کردار.
٣. پەرچەکردار
٤. ئەنجام

بۆ گەیشتن بە مەبەستی دڵخواز، دەبێت ئەم چوار ڕەگەزەتان هەبێت.

دەتانــەوێت ژیانتــان چــۆن بێــت؟ دەتانــەوێت ژیانتــان چــۆن بێــت؟ دەتانەوێت بگەنە کوێ؟ دەبێت بزانن پێویستە خاوەنی چ بڕوایەك بـن؟ چۆت بیر بکەنـەوە؟ هـەموو رۆژێك چ کردارێك بکـەن؟ کـاتی نەخشـەی بیســت ســاڵی ئاینــدە ئێســتایە نــەك بیســت ســاڵی دیکــە، چــاوێك بخشێننەوە بەئەڵقەکانی پەیوەندی ڕابردودا کـە لـە زەینتانـدا دروسـت بــووە، چ باوەڕێــك لــە ژیانتانــدا بــوونی هەیــە، ئەگــەر بیــانگۆڕن، چارەنوسیشتان دەگۆڕێت؟

پێکهێنانی ئەڵقەی ئەرێنی پەیوەندی: ...

کاتێك بتانەوێت لـە مێشـکی خۆتانـدا ئەڵقـەی پەیوەنـدی بتـەو دروسـت بکــەن، دەبێــت لــە خۆتانــدا تــەواو هەســت بــە خۆشــییەکەی بکــەنو چەندجارێك لەگەڵ ئامانجەکانتاندا گرێی بدەنەوە، واتا ڕێك هـەمان ئـەو کـارەی هەواڵسـازەکانی ڕێکلامـە بازرگانیـەکان بۆتـان دەکـەن، چـونکە پێتــان وایــە وینســتۆن جگەرەیــەکی باشــە؟ لەبەرئــەوەی چــەندینجار ئەمــەیان پــێ وتــوون، بــە بیســتنی وشــەی وینســتۆن، خێــرا بــیر لــە جگەرەیــەکی بــاش دەکەنــەوە هــەر شــتێك لــە مێشــکدا زۆر دوپــات بکرێتەوە ئەویش جێگیرتر دەبێت، بەڵام هاوکـات بـە باشـی هەسـت بـە چێژەکەی بکەن، ئەڵقەیەکی بتەوی پەیوەندی نوێتـان دروستکردووە.

پێکهاتنی هەماهەنگی دەماریی: ...

ئێوە چۆن دەتوانن چارەنوسی خۆتان بگۆڕن؟ نازانم، بـەڵام لـە بـارەی شــتێکەوە دەتــوانم دڵنیــاتن بکەمــەوە، بەردەوامبونــە هەماهــەنگی دەماریی گونجاو دەتوانێت لـە ساتێکدا گـۆڕانێکی سـەیر لـە خۆتـانو

ژیانتانـدا بـەدی بێنیـت، ئـەوەی ئـەمڕۆ ئـەنجامی دەدەن، بـە هـۆی هەسـتێکەوەیە کـە ئێسـتا خـاوەنی ئـەو هەسـتەن، ئەگـەر بتـوانن بـە گۆڕینی هەستەکانتان ڕەفتارتـان بگۆڕن، ئـەوا ئاینـدەش لـە دەسـتی خۆتاندا دەبێت.

بەخشین: ...

بە بڕوای من، بەخشین بەشکردنی تێکڕای ئـەو شـتانەی کـە خـودا پێـی داوین بەسەر کەسانیتردایە، من چێژێکی زۆر لە بەخشیندا دەبینـم پـێم وایـە: بـە بەخشـین خـەڵکی خۆشـیان دەوێـم، منـیش لـە چـێژی خۆشەویستی خـەڵکی بەهرەمەنـد دەبم. هەسـتی خۆشەویسـت بـوون، چێژێکی گەورەیە ئەگەر ئەم ئەڵقەی پەیوەندیە لە زەیندا دروست بێـت، هەرچەند لە کاتی بەخشیندا شتێك لە دەسـت دەدەیـن، بـەڵام هەسـتی چێژو خۆشیمان بەهێزتر لە هەستی ناخۆشیو ناڕەحەتی دەبێت.

چـۆن کەسـێك دەتوانێـت وەك ئاوخواردنـەوە مرۆڤێـك بکوژێـت هاوکـات کەسێکی دیکە گیانی خۆی بخاتە مەترسیەوە بۆ ڕزگارکردنی کەسـێکی دیکـە؟ جیـاوازی نێـوان ئـەم دووانـە چیە؟ تـەنیا لـەو مانایەدایـە کـە خۆشەویسـتی خـەڵکیان لـە نـاخی خۆیانـدا دروسـتکردووە، ئێـوە لـەم خەسڵەتە چ مانایەکتان لە ناخی خۆتاندا بـۆ داتاشـیوە؟ بێگومـان هـەر باوەڕێکتان هەبێت لە ئایندەتاندا کاریگەری خۆی دەبێت.

بـیر لـەو ڕۆژە تایبەتانـە بکەنـە کـە کاریگـەری بـە تینیـان لەسـەرتان دروست کردووە. ئەم ڕۆژانـە کامـە ئەڵقـەی پەیوەندیانـە لـە مێشـکتاندا دروسـت بـوون؟ ڕەنگـە ئـەو هەسـتەی لـە ئێـوەدا پێکهـاتووە تـەواو

ئەرێنیو هاوکات نەرێنیش بێت، بۆ نمونە هەستی بێزاریو ناڕەحەتی لە مادە هۆشبەرەکان، لەوەیکە کەسێك پەنا بۆ مادەی هۆشبەر دەبات یان لێی دور دەکەوێتەوە، پەیوەستە بەوەی کە ئەڵقەکانی پەیوەندی ناخی ئەو لەگەڵ مادەی هۆشبەردا بەشێوەی خۆشی بێت یان ناخۆشی، کۆکاین ساڵانە دەرامەتی سەدان ملیۆن دۆلاری هەیە، پڕ فرۆشترین بەرهەمە لە ئەمریکادا.

بەڵام بۆچی ئەم مادەیە هێندە هەواداری هەیە؟ چونکە کۆکاین هەمان ئەو کارە دەکات کە هەمووان ئارەزوی دەکەن، دەسبەجێ ناڕەحەتی دەرەوێنێتەوەو خۆشی دەخاتە شوێنەکەی، بەمەش بەکاربردنی کۆکاین حاڵەتێك بەدی دەهێنێت کە هەموو مرۆڤەکان حەزی لێ دەکەن. بەڵام بۆچی هەمووان کۆکاین بەکار ناهێنن؟ هەندێك لە مێشکی خۆیاندا کۆکاینایان بە ناڕەحەتیو ڕەنجێکی گەورەوە گرێ داوەتەوە، ناڕەحەتی بەهۆی لە دەستدانی ئازادی. من "تۆنی رۆبێنز" هەرگیز کۆکاینم بەکار نەهێناوە، چونکە بە بڕوای من کۆکاین بە مانای لە دەستدانی جڵەوی ژیانە، لە ناخی مندا ئالودەبوون خراپترینو قێزەونترین حاڵەتێکە کە دەکرێت بوترێت، کەوتنە نێو بارودۆخێکە کە نەتوانرێت کارێك بە ویستو بژاردەوە ئەنجام بدرێت، چەمکی ئالودەیی لە زەینی مندا لەگەڵ هەستی ناخۆشو لەناوچونی ئارەزوەکان، سەرمایەو ژیانەوە گرێ دراوەتەوە، بۆیە من هیچ کاتێك ئالودە نابم، بەڵام ئەگەر کۆکاین لە مێشکی کەسێکدا بە خۆشییەوە گرێ درابێتەوە ئەوا بێگومان ئەو کەسە دوای دەکەوێت.

ڕۆژی چوارەم (NLP) داتای دەماریی- وتاریی

(NLP)، یان بەرنامەڕێژیی وتاریی، بەرنامەیەك بۆ جلەوكردنی ژیان.

لەم ڕەوشەدا خۆباوەڕیی دەكرێن كە سوچی كێشە ڕاستەقینەكانتان، جۆری باوەڕو خۆباوەڕیتان لە ژیانو ڕەفتاری كەسانیتردایە، ئەو كاتەی كە قبوڵتان كرد كە كێشەكانتان جۆرە بیانویەكی ڕەفتاری كەسانیترە، بە پێی ڕەفتاری كەسانیتر وێنایەكی بێسنوری نەرێنی بە زەینتاندا ختورە ناكات، ئێوە بەم باوەڕەتان مێشكی خۆتان فێر دەكەن كە كەسایەتی، ڕەفتارو شێوەی هەڵسوكەوتكردن لەگەڵ خەڵكی وەك خۆی وەربگرنو ئەم دوو فاكتەرەش هەستی ناڕەحەتیتان بۆ دروست ناكات، ئەم ڕەوشە تەنیا بەو هۆیەوە كارسازە بە كۆمەكی ڕەوشە خۆباوەڕیەكان هەماهەنگی كۆئەندامی دەماریتان دەگۆڕێت كە لە ڕاستیدا شێوەی ئەڵقەی پەیوەندی لە زەینتاندا دەگۆڕێت.

گۆڕینی ماناكان: ....

بێگومان ناوی "ڤیكتۆر فرانكلین"تان بیستووە، كتێبەكەی (گەڕانی مرۆڤ بە دوای مانادا) تاڕادەیەك هەموتان خوێندوتانەتەوە، فرانكلین پزیشكێكی دەروونناسی جولەكە بوو، لە جەنگی جیهانی دووەمدا لەلایەن نازیوەكانەوە بە دیل گیرا. لەو سەردەمەدا دیلیی لە دەستی نازیكاندا بە مانای "مەرگی حەتمی"بوو، بەڵام فرانكلین هەر لە یەكەم

ساتی چونە ئۆردوگاوە، بینی لەم ئۆردوگایەدا هەر بیستو پێنج کەسیان یەك کەس شانسی مانەوەو ژیانی هەیە.

بەڵام چۆن؟ زۆربەی دیلەکانی ئۆردوگاکە بیریان لە مردن دەکردەوە، هەستیان دەکرد هەموو شتێکیان لە دەستداوەو دنیا کۆتایی هاتووە بۆ ئەوان، قسەی سەرزاری زۆربەیان ئەمە بوو: "خوایە بۆچی توشی ئەم چارەنوسەت کردم؟ بۆچی دەبێت بەرگەی ئەم هەموو ئازارە بگرم؟" بەڵام کەمێکیشیان بۆ ئازارەکانیان مانایەکیان دۆزیبویەوە. واتا لەجیاتی بیرکردنەوەی بەردەوام لە بەڵاو ئازارەکان بە خۆیانیان دەووت: "ئێستا من لە بەڵاو ناڕەحەتیدام، بەڵام دوبارە دەگەڕێمەوە بۆ نیشتیمانەکەم، سەرلەنوێ ماڵەکەم دروست دەکەمەوە لە پەنای گڕی سۆپایەکەوە پاڵی لێ دەدەمەوە، چیرۆکی نەهامەتیو ئازارەکانم بۆ منداڵەکانم دەگێڕمەوە."

ئەڵقەی پەیوەندی خۆشیو ناخۆشی لە زەینی ئەواندا پێچەوانەی زۆربەی دیلەکانی دیکە بوو، لەم ڕووەوە لەگەڵ ئەوانیتردا جیاواز بوون.

ڕازی گۆڕینی ژیان بێجگە لە گۆڕینی ماناکان لە زەیندا هیچی دیکە نیە. ڕازی سەرکەوتن، لە دابەزاندنی کێشی لەشدا گرێدانێتی لەمێشکدا بە خۆشییەوە نەك بە ناخۆشیەوە، ئەگەر دەتانەوێت دەسبەکارو بازرگانیەکی سەرکەوتوانە بکەن، نابێت بە ترسان لە شکست لە زەیندا گرێی بدەنەوە، بەڵکو دەبێت لە زەینی ئێوەدا دەسپێکی ئەم کارە بە مانای لەزەتو خۆشی بێت، سەرکەوتن لە تەرککردنی جگەرەدا پەیوەستە بەوەی کە تەرك کردنی جگەرە لە زەیندا بە مانای وەك

"ئەگەر جگەرە نەکێشم جگەرە قەڵەو دەبم" یان هەر کاتێك ناڕەحەتی کردم جگەرە بکێشم" نەبەستنەوە.

(بەهێزترین کەسێك لە دنیادا ئەو کەسەیە ڕەوشی گۆڕینی چەمك و ماناکان لە مێشکیدا بە باشی فێر ببێت)

بنەمای گرێدران: ...

هەندێك لەو کەسانەی جگەرکێشن، دەربارەی تەرك کردن کۆمەکیان لێ خواستم، من بوومە مایەی ئەوەی جگەرەکێشان لە زەینی ئەواندا هۆی ناڕەحەتیەکی زۆرو نەکێشانی هۆی خۆشیەکی زۆرەوە گرێ بدەنەوە، ڕەوشی دەماریی- وتریی من تەواو کاریگەر بوو، بەڵام دوو سێ ساڵ دواتر هەرچیم ڕێسابوو بوبویەوە بە خوری، کەسێك کە نەیتوانیبوو بە ئاسانی جگەرە تەرك بکات چەند ساڵێك دواتر بەهەر بیانویەك دوبارە دەستی پێکردبویەوە، بەخۆمم وت دەبێت چی بکەم؟ پاش ماوەیەك گەیشتمە وەڵامی "بنەڕەتی گرێدراوی".

دەبێت خۆتان لە بەرامبەر ئەوەی فێری بوون و باوەڕتان پێکردووە بە بەرپرس بزانن لە کارپێکردنیاندا پابەندبن، لە ژیاندا پێویستتان بەو ڕێسایانە دەبێت کە فێری دەبن، بێگومان پەیڕەوی کردنیان کاریگەریی بەتینی دەبێت، کەواتە دەبێت پابەندبن و ڕەفتاریان پێ بکەن. من هەمو ڕۆژێك خۆم داتا "بەرنامەڕێژیی" دەکەمەوە تا ئەو ڕۆژە باشترین هەستم هەبێت، تا بتوانم دەبەخشم، بەرزترین و لەبارترین بیرکردنەوە لە مێشکمدا پەروەردە دەکەم، ئەم ڕەوشە ناوی (گرێدانی دەماریی-وتارییە).

تاکە ڕێگای سەرکەوتن، مەشقکردنی ڕۆژانەی ئەم ڕەوشەیە، بۆ لەناوبردنی نەریتێك، بە بابەتێك کە لەماوەی چەند ساڵێکدا دروستبووە ، ناتوانرێت چاوەڕوان بکرێت بە ڕاهێنەرێكو بەکارهێنانی ڕەوشی NLP تەواو بکەنە ئەنجام، دەبێت ڕۆژانە خۆتان داتا "بەرنامەڕێژیی" بکەنەوە تاکو زەینتان تەواو بەرنامەکانی کۆمپیوتەری یان وەك ڕێکخەری ئامێرەکانی وەك پیانۆ ڕێکیان بخەنەوە. زۆرجار بۆ پێشکەشکردنی دروستی بەرنامەیەکی کۆمپیوتەری پێویستە چەندجارێ کردارەکانی جێگیرکردنی بەرنامەکان دوپات بکرێتەوە، تا کۆمپیوتەرەکەمان بچێتە حاڵەتی گرێدرانەوە، پاش ماوەیەك ئەو گرێدرانتان پێ خۆش دەبێت تەنانەت ئالودەش دەبن، گرێدران دەبێتە بەشێکی ژیانو پەیوەندیەکی ئەلیکتریکی پێویست دروست دەکات، تەنانەت دوای چەند مانگێك هێشتا پێویستی بە جێگیرکردنەوەو گرێدانەوە دەبێتەوە.

سێ هەنگاو بەرەو گۆڕان: ...

١. بۆ پێکهێنانی گۆڕان، سەرەتا دەبێت باوەڕ بکەن ئەم گۆڕانە پێویستە.

دەبێت بکەنە ئەو باوەڕەی ئەم گۆڕانە دەبێت پێك بێت، ئێوەش دەبێت بەدی بێنن.

٢. لە زەینی خۆتاندا ئەم مامەڵەیە بکەن (نە گۆڕان یەکسانە بە ناکامیی)

ئەگەر نەتوانن ئەم پەیوەندیە لـە زەینـی خۆتانـدا دروسـت بکـەن، ئـەوا کردارتـان بـەوەی تـا ئێسـتا فێـری بـوون نـەکردووە. دوای ئـەوەی باوەڕتـان کـرد گـۆڕانی کەسـێتیتان پێویسـتیە، دەبێـت ئەڵقـە نەرێنیـە بەرتەسـك کـەرەوەکانی مێشـکتان بشـکێننو پەیوەنـدی نـوێو ئـەرێنی تێدا دروست بکەن. بۆ ئەم مەبەستە کە هەستتان کرد ئـەم ئەڵقەیـە لـە حاڵەتی دروستبوندایە، شتێك بنوسن یـان پرسـیار لـەخۆتان بکـەن کـە هـەرگیز پەیوەنـدی نـەبێت بـەوەی بـە خەیاڵتانـدا دێـت. بەمشـێوەیە بیرکردنــەوەتان لادەدەنو نــاتوانن بــەو ئاســانیەی جــاران ئەڵقــەی پەیوەندیـەکانی مێشـکتان مەحکـەم بکـەن. بـە شـێنەیی ئـەم ئەڵقەیـە سستتر دەبێت لە کۆتاییدا لەناو دەچێتو چیتر نایەتەوە نێو مێشك.
مێشك وەکو ڕیکۆردێکی دەنگییە کە چەندین گۆرانی تێدا تۆمار کـراوە، هەر کاتێك بتەوێت دەتوانیت گوێ لـە یـەکێك لـەو گۆرانیانـە بگریتـەوە، هەر گۆرانیەك هەستێکی جیاوازتان تێدا بەدی دەهێنێت.
لە ڕاستیدا دەبێت ئـامێری ڕێکۆردەری مێشـکی خۆمـان جلـەو بکـەین، ئەگەر گۆرانیەك هـەبێت هەمیشـە مایـەی دەرکـەوتنی هەسـتی نـاخۆش بێـت، ئـەوا لـە زەینـی خۆتانـدا بیسـڕنەوە، ڕەوشـی مـن بـۆ لـەنابردنی ئـەوجۆرە ئاوازانـەی مێشـکە، کـە هێنـدە پـاشو پـێش بـە کاسـێتەکە دەکەم تا بە تەواوی دەسڕێتەوە.

٣. خۆتان بەم ئەڵقەی پەیوەندیە نوێیەوە لێك گرێ بدەن.

ئێسـتا سـەردەمی گۆڕانکارییـە، بـزانن کـە نابێـت بـۆ گـۆڕینی خۆتـان چاوەڕوانی ڕۆژێکی گونجاوو لەبار بـن، بـەڵکو بـە گـۆڕینی خۆتـان ڕۆژی

گونجاو بە دەست دێنن، لەمەش زیاتر بەرگەی زیان مەگرن، هەر لەمڕۆوە بۆ گۆڕینی هەستە نەرێنیەکانتان هەنگاو بنێن.

راهێنانی ئەمڕۆ: ...

دەفتەری سەرکەوتنەکانتان بێنن، چوار ڕەفتار، خوو، ئەندێشە، یان ئەو وێنەیەی پێتان وایە لە خۆتاندا بیگۆڕن لە دەفتەرەکەدا یاداشتی بکەن.

قۆناغی یەکەم: ئێستا بۆ نەهێشتنی ئەو ڕەفتارەی کە ماوەیەکە لە گۆڕینیدا سەرکەوتوو نەبوون، سەرەتا خۆتان بگەیەننە خاڵی سەرەکی گۆڕان، چۆن؟ بۆ هەر بابەتێك کە یاداشتتان کردووە هۆکارێك بنوسن کە پێویستی ئەم گۆڕانە بسەلمێنێت، ئەگەر ئەم گۆڕانە بەدی نەهێنن، چ شتێك لە دەست دەدەن؟ ئێستا بنوسن بۆچی تا ئێستا نەتانتوانیوە ئەم گۆڕانە لە خۆتاندا بەدی بێنن. ئەگەر بتوانن بەڵگەکانتان بە ئاشکرا دەربڕن ئەوا دڵنیابن گەشتونەتە خاڵی سەرەکی گۆڕان.

قۆناغی دووەم: دەبێت ئەو ئەڵقەی پەیوەندیەی جاران لە مێشکتاندا دروست بوبو بیشکێنن، پەیوەندیەکی دیکە بخەنە شوێنەکەی، ڕەنگە کێشەتان ئەوە بێت لەسەر هەر مەسەلەیەکی پڕوپووچ لەگەڵ هاوسەرەکەتاندا مشتومڕ بکەن، بۆ یەکلاییکردنەوەی ئەم مەسەلەیە نەخشەیەك دانێن. بۆ نمونە دەتوانن لە میانەی مشتومڕێکدا لەپڕ دەنگێکی سەیرو سەمەرە لە خۆتانەوە دەرپەڕێنن، بۆ نمونە ئۆۆی، بەم ڕەوشە حاڵەتی نەرێنی هاوسەرەکەتان دەڕەوێتەوە یان ئەو واز لە

مشتومڕەکە دەهێنێتو دەڵێت "ئەمە واتای چیە؟" یان تەنانەت پێدەکەنێت، ئەوسا فەزاکەی نێوانتان دەگۆڕێتو دەتوانن کێشەکەتان بە شێوەیەکی لۆژیکیانە دەربڕن، چیتر گیرۆدەی ئەڵقە نەرێنیەکانی مێشکتان نابن.

قۆناغی سێیەم: ئەم قۆناغانە چەندجارێك لە زەینی خۆتاندا دوبارە بکەنەوە تا دەبێتە خوو. گرێ دەدرێن، بۆ (گرێدران) بەردەوام لە زەینی خۆتاندا تویژینەوە لەو ئایندەیە بکەن کە تێیدا رەفتار یان خوویەکتان تەرك دەکەن، ئەو سوودانەی بە دەستیان دەهێنن چێژیان لێ ببینن، تا ئەو کاتەی ئەم نەخشە نوێیە لە زەینتاندا نەبوەتە نەریتێك لەم کارە بەردەوام بن، ڕەنگە ئەمە شتێکی دژوار بێت، چونکە شێوەیەکی نوێی ژیانتانە، بەڵام خووی پێوە بگرن، بۆ نمونە سەردەمی دوچەرخەسواری بێننەوە یادی خۆتان، ئەو کاتەش دوچەرخەسواری بەلاتانەوە نامۆو دژوار بوو، بۆیە چەندیجار دەکەوتن، بەڵام چێژی دوچەرخەسواری هێندە خۆش بوو بە خۆتان دەووت: "دەبێت جارێکی دیکەش تاقی بکەمەوە."

چێژی بەختەوەربوون، گەورەترین چێژی دنیایە، بۆیە ئەگەر ئەمجارە دوبارە کەوتنەوە نائومێد مەبن، سەرلەنوێ تاقی بکەنەوە، هەرجارێك ئەم کارە دەکەنەوە ئەزمونێکی زیاتر بە دەست دەهێنن، هێندە درێژەی پێ بدەن تا دەگەنە ئەنجامی دڵخوازی خۆتان.

ڕۆژی پێنجەم (گەیشتن بە خواستەکانتان)

زۆرجار لە خەڵکی دەپرسم: "لە ژیانـدا چییتان دەوێـت؟" لـە وەڵامـدا: "نازانم." دەبیستم، هەنـدێکیش وەڵامـی سـەیرو سـەمەرەیان هەیـە بـۆ نمونە بریا هاوسەرێکی باشترم دەبوو، بریا پارەیەکی زۆرترم دەبوو...

زۆربەتان حەزتان دەکرد بازرگان بونایە، زۆرێك دەوڵەمەنـد دەناسـم لـە پیشـەکەی خۆیـان نـاڕازین، لـە ڕاستیشـدا خۆتـان حـەز لـە پیشـەی بازرگانی ناکەن، بـەڵکو بـە دوای ئـەو شـتەدا دەگـەڕێن کـە پێتـان وایـە ئەگەر دەست بە کـاری بازرگـانی بکـەن بـە دەسـتی دەهێـنن، ئـەوەش گـۆڕانی هەسـتە. ئایـا دەتانـەوێ هاوسـەرگیریی بکـەن، ئایـا تـەنیا لەبەرئەوەی لەگەڵ کەسێکدا پەیوەندیەکی سێکسیتان هەیە؟ بێگومـان وانیە؟

لە ڕاسـتیدا هـەمومان بـە شـوێن خۆشـییەکی زیـاتردا دەگـەڕێین، ئێمـە هەموو کارێك بۆ بە دەست هێنانی چێژ یان دورکەوتنەوە لـە ناڕەحـەتی ئەنجام دەدەین.

گۆڕینی دۆخی جەستەو جڵەوکردنی هەستەکان:

هـەر کارێـك کـە لەهـەر سـاتێکدا ئـەنجامی دەدەیـن، پەیوەیسـتە بـە حاڵەتی بیرکردنەوەو جەستەییمانەوە لە هەمان کاتتدا، بۆیە زۆر گرنگـە فێرببین چۆن هەستەکانمان جڵـەو بکـەین تـا بـە دوایـدا ڕەفتارەکانمـان لەژێر ڕکێفی خۆماندا بن. دەمانەوێت لەم بەشەدا وەڵامی ئەم پرسـیارە

بدەینــەوە، هەرچــیەك لــە ژیانــدا ڕوو دەدات بــەهۆی چــارەنوس و شانسەوەیە یان ئەو هەستەی لەو کاتەدا بۆتان دروست دەبێت؟

لەوەیکە ئێوە دۆخێکی باش یان خراپتان هەیە، پەیوەندی بە ئابوری وڵاتەکەتانەوە نیە؟ ئایا ڕەوشتی هاوسەرەکەتان لە ژیانی ئێوەدا کاریگەریی نیە؟ بە بڕوای من جڵەوکردنی هەموو ئەم بارودۆخانە پەیوەستن بە جڵەو کردنی هەستەکانەوە، دیارە نامەوێت بڵێم دۆخەکان هەرگیز گرنگ نین، بەڵام چۆنێتی هەستەکانی ئێوەیە کۆتایی هەر کارێك دیاری دەکەن، هەرگیز گرنگ نیە چ ڕوداوێك لە ژیانتاندا ڕوو دەدات، دەتوانن وێڕای هەر کێشەیەك خۆتان جڵەو بکەن تەنانەت ئەوەی لە ژیانتاندا ڕوو دەدات هەستی چێژو خۆشی بکەن، هیچ کاتێك بە دوای خۆشیدا مەگەڕێن لە دیدگای کەسانیترەوە، بە بڕوای من هەموو کێشەیەك لە دنیادا بە دوو پرسیاری چۆن و بۆچی یەکلایی دەبێتەوە، گە ردەتانەوێت لە چارەسەرکردنی گرفتێکدا سەرکەوتوو بن ئەوا ٨٠٪ سەرکەتنەکانی ئێوە پەیوەستە بەم پرسیارەوە، بۆچی؟ ئەگەر توانیتان پاساوی تەواو لۆژیکی شایانی پەسندان بێننەوە. ئەوا ئێوە بۆ سەرکەوتن لەو کارەدا نەشاز دەبن، ٢٠٪ پاشماوەی ڕێگاکە کاتێك دەتوانن تەی بکەن کە وەڵامی ئەم پرسیارە بدەنەوە چۆن؟

کۆمەك خواستن لە جەستە: ...

دوو ڕێگا بۆ جڵەوکردنی حاڵەتی بیر کردنەوەو هەستەکانی هەر کەسێك بوونیان هەیە: یەکەمیان ڕەوشی کۆمەك خواستنە لە جەستە،

فیزیۆلـــۆژی جەســـــتەیەو دووەم ڕەوشـــــی چـــڕکردنەوەی فیکـــــر "بیرکردنەوە"یە، ئەمڕۆ شرۆڤەی یەکەمیان دەکەین:

بێگومان دەزانن هەر هەستێك لە ئێمەدا ببزوێت حەتمەن بـە کۆئەنـدامی دەمارییدا تێپەڕییوە، ئێستا کەسێك بێننـە بەرچـاوی خۆتـان کـە تـەواو پەرێشـــان‌و نائومێـــدە، ســـەری داخســـتووە، چـــاوەکانی نوقانـــدووە، هەناسەدانی ئاسایی نیـە، ماسـولکەکانی ڕوخسـاری داهێـزراوون، ئێـوە دەتوانن بە ئاسنی لـەبارەی جوڵـەو شـێوازی ئاخاوتنیـەوە ڕونکردنـەوە بـدەن. ئـەم کەسـە چ هەسـتێکی هەیـە؟ حاڵـەتی جەسـتەیی لەگـەڵ شێوازی دەرونی‌و هەستەکانی ئێوەدا پەیوەندیەکی ڕاستەخۆیان هەیە. بۆچـی ئـەو کاتـەی ڕێـك دەوەسـتیت‌و هەناسـەی قـووڵ هەڵدەمـژیت‌و پێدەکـەنیت هەسـتی پەرێشـانی ناکـەیت؟ بۆچـی هەسـتی نارەحـەتی لەگەڵ ئەمجۆرە حاڵەتە جەستەییەدا ناهەموارە؟

چـونکە بـە نوانـدنی ئـەمجۆرە حاڵەتـە پـەیامێکی جیـاواز بـە مێشـکت دەسپێریت. شێوەی ماسولکەکانی ڕوخسار، شێوەی جەستە، شـێوەی جوڵـەو ڕێکردنمـان، شـێوازی ئاخاوتنمـان لەهـەر کاتێکـدا نیشـاندەری جۆری هەستەکانمانە لەو ساتەدا، زۆربـەی جگەرەکێشـەکان هـەرکاتێك توشی سترێس‌و نیگـەرانی دەبـن جگـەرە دەکێشـن، باوەڕیـان وایـە بـە کێشانی جگەرە هەستێکی باشتریان دەبێت، بـەڵام لـە ڕاسـتیدا ئـەوەی دەبێتـــە مایـــەی هەســـتێکی باشـــتر گـــۆڕینی شـــێوازی هەناســـەدان‌و هەڵکێشانی هەناسـەی قـووڵ‌و درێـژە، باشـە ئـەی بۆچـی گـۆڕینی ئـەم هەستە بە بێ جگەرە بەدی ناهێنین؟

راهێنانی کردەوەیی گۆڕینی هەستەکان: ...

خێراتیرین و ئاسانترین ڕێگا بۆ گۆڕینی هەستە ناخۆشەکان بە چوست و چالاکی، گۆڕینی شێوازی جوڵەی جەستەیە، چونکە هەستەکان لەسەر بنەمای جموجوڵکردن دروست دەبن، ئەگەر پەرێشان و نیگەرانن، باشترین کار جوڵاندن و ڕاوەشاندنی دەستەکانە، دەستەکانتان کەمێك لێك بڵاو بکەنەوە بەرەو دواوەیان ببەن، زۆر بەهێواشی ئەگەر پەلەی تێدا بکەن ئاکامێکی خوازراوی نابێت.

ڕەوشی دواتر: دەستەکانتان وەك حاڵەتی نزاکردن بەرامبەر ڕوخسارتان ڕابگرن، دەستەکانتان پێکەوە بنوسێنن، بە هێواشی لێکیان جیا بکەنەوە بەرەو دواوەیان ببەن تا دەگەنە ئاستی هەردولای شانەکانتانەوە، زۆرباشە دوبارەی بکەنەوە، بەڵام ئەمجارە خێراتر. دەستەکانتان تەواو لێك جیا بکەنەوە.

ڕەوشی دواتر: دەستەکانتان لە هەردوو لاوە بەرەو سەرەوە هەڵبڕن، تا دەتوانن پەنجەکانتان درێژ بکەنن ئێستا بە خێرایی دەستەکانتان داگرن، دوبارەی بکەنەوە ئەمجارە خێراتر، ئەگەر دەجار ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەن ئەوا هەستی پەرێشانیتان تەواو دەڕەوێتەوە هەست بە چالاکی دەکەن. بۆ نمونە ئێوە لە ژیاندا ساتی زۆر نایاب و خۆشتان هەیە، لەم ساتەدا چۆن بە ڕێگادا دەڕۆن؟ دەستەکانتان چۆن دەجوڵێنن؟ بە چ ڕیتمێك دەدەوێن؟

هەر ئەم جولآنە باشترین شێوەی ئاڵوگۆڕی لەبارن لە ئێوەدا، تەنانەت لە شوێنکارەکەتاندا لە سەر کورسی دەتوانن بەم مەشقانە هەستەکانتان بگۆڕن.

پشتی خۆتان ڕێك بکەنەوە، چاوەکانتان لێك بنێن، هەناسەی قووڵو درێژ هەڵکێشن، ماسولکەکانی دەمو چاوتان خاو بکەنەوە، پێ بکەنن، هەمان ئەو حاڵەتە بدەن بە ڕوخسارتان کە لە کاتی خۆشیو چالاکیدا هەتانە. زۆرباشە. بێگومان ئێستا هەستەکانتان گۆڕاوە، چونکە بە ئەندازەی پێویست گۆڕانتان لە جەستەی خۆتاندا کردووە، ئێستا خۆتان بخەنە قالبێکی سستی تەمەڵیەوە، دوبارە بە خێرایی بگەڕێنەوە بۆ قۆناغە بەهێزەکە، دوبارە سستو پەرێشان،..... دوبارە چالاك.....پەرێشان.... چالاك،

فێربن حاڵەتی خۆتان بە خێرایی بگۆڕن.

بە ئەنجامدانی بەردەوانی ئەم ڕاهێنانە دەتوانن تەنانەت لە لوتکەی ناڕەحەتیو سستیدا بە خێرایی هەستەکانتان بگۆڕن، چوستو چالاك بن، دیارە دەڵێن ئەم کارە ماندوئامێزە، بەڵام لەو باوەڕەدام سەرکەوتن لە پیشە، پەیوەندی هاوسەرداری، پەیوەندی تایبەتیو ژیان هێندە بۆ ئێوە گرنگە کە لەبەر خاتری ئەوانە چەندینجار ئەم مەشقە ماندوئامێزانە دەکەنەوە.

دەزانن هەشتا جۆر ماسولکەی جیاواز هەیە کە بە گۆڕینی حاڵەتەکانی هەر کامێکیان دەتوانن بۆ ماوەیەکی کەم هەستی جۆراوجۆر بە دەست بێنن، شێوەی ماسولکەکانی ڕوخساری ئێوە جۆری بیرکردنەوەو

هەستەکانتان دەگۆڕێت، پێتان سەیر نەبێت ئەم کارە لە زانکۆی سان فرانسیسکۆ سەلمێنراوە، لەم توێژینەوەیەدا "دەستەیەك کە سترێسێکی زۆریان هەبوو" خستنیانە پێکەنین، ئەم کەسانە تەنانەت بیست خولەك بێ وچان پێکەنین، بەمشێوەیە حاڵەتی ڕوخساریان دەگۆڕا، سەیر لەوەدابوو هیچ کام لەو کەسانەی پێکەنیبوون چیتر نەیانتوانی هەستی خەمباریو پەرێشانی بکەنەوە.

خۆراکی گونجاو:...

ئەمڕۆ توێژنەوەیکی فراوان دەربارەی کاریگەری مادەی خۆراکی لەسەر ناخ دەرونی مرۆڤەکان دەکرێت، تەنانەت سەلمێنراوە بە هاوکاری گۆڕینی ژەمە خۆراکیەکان دەتوانرێت لە منداڵانی ناتەواوو، کەسانی خەمۆکدا گۆڕانی دەرونی خوازراو بەدی بهێنرێتو هاوسەنگی لە هەستەکانیاندا بکرێتو بخرێنە دۆخێکی سروشتیەوە، پێشنیارتان بۆ دەکەم دیقەتێکی زیاتر لە سەلامەتیو خواردنی خۆتان بدەن، هەستو ئەندێشەی ساغ لە جەستەی ساغدایە.

زۆربەمان لە رۆژانەی ژیانماندا بزر بوین، هەر ڕۆژێك بێدار دەبینەوە بە بێ حەوسەڵەیی و سستیەوە دەچینە سەر کارەکانمان، دوبارە دەگەڕێینەوە، سەیری تەلەفزیۆن دەکەین، دەچینەوە سەر جێخەوەکانمان، سبەی هەمان ڕۆژی پێشتر دوپات دەکەینەوە.

جەستەی ئێوە ڕێبەرایەتی ئەندێشەکانتان دەکات: ....

خاوەنی جەستی خۆتان بن، تا بتوانن بەسەر ئەندێشەکانی خۆتاندا زاڵبن. چۆن دەتوانن ئەم ئامرازە بەکار بێنن؟ وەڵامەکەی ئاسانە، بە ئەنجامدانی ڕاهێنانی ئەمڕۆ.

ڕاهێنانی یەکەم: ...

دەربارەی بابەتێك کە بەڕاستی حەزی لێدەکەن و کاتی قسە لەسەر کردنی دەخرۆشێن لەگەڵ هاوسەرەکەتان، هاوڕێکەتان، هاوکارەکەتان، ئەگەر هیچ کەسێکتان نیە لەگەڵ خۆتاندا یان تەنانەت دیوار، بە دوو ڕەوشی تەواو جیاواز بدوێن، جاری یەکەم بە ڕیتمێکی زۆر ئارام و خێرابیەکی هێواش، جاری دووەم بە خێرابیەکی زۆر و دەنگێکی بەرز و حاڵەتی خۆشیی و حەزەوە، پاشان لە هەردوو جارەکەدا سەرنجی هەستەکانتان بدەن، ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە گەلێك گرنگە، بەم کارە فێری ئەوە دەبن بە قسە کردن هەستێکی خۆش بەدی دێنن، تا بتوانن دواتریش کاتی قسە کردن لەگەڵ کەسانیتر ئەم هەستە بۆ ئەوانیش بگوێزنەوە، چونکە توانایی گۆڕینی هەستەکانی خەڵکی بۆ بەدەست هێنانی سەرکەوتن زۆر گرنگە.

ڕاهێنانی دووەم: ...

داواتان لێ دەکەم هەر کاتێك هەستی نائارامیو پەرێشانیتان کرد، زیاتر گرنگی بە جەستەتان بدەن، بۆ نمونە لە شێوازی وەستانەکەتان ورد ببنەوە، ئایا لە کاتی نیگەرانیدا پێشو پاش دەکەن؟ ڕێك وەستاوون؟ حاڵەتی ڕوخسارتان چۆنە؟ چۆن دەنگی خۆتان بە کار دەهێنن؟ ڕیتمی قسەکردنتان ئارامە، یان لەرزۆکە، هەوڵ بدەن بە گۆڕینی حاڵەتی جەستەییتان خۆتان هێور بکەنەوە، ئەگەر لەکاتی پەرێشانیدا بە پێوە وەستاوون، ئەوا دەست بە ڕۆشتن بکەن، ئەگەر بێدەنگن لەگەڵ خۆتاندا بدوێن، حاڵەتی ڕوخسارتان بگۆڕن، بەمانەش کۆمەڵە هەستێکتان بۆ دروست دەبێت دەسبەجێ هەست بە ئارامیو هێور بوونەوە دەکەن.

بە خۆتان مەڵێن هەموو ئەم کارانە گەوجانەیە، سەرنجی کاردانەوەی مێشکتان بدەن لە بەرامبەر جوڵە جۆراوجۆرەکاندا، هەموو کەسێك لەگەڵ کەسێکی دیکەدا جیاوازە، بۆیە دەبێت جوڵەی وزەبەخشی تایبەت بە خۆتان بدۆزنەوە، زۆرجار گەیشتنە ئارامیی ئاسانترە لە بەرگە گرتنی نارەحەتی، بە بڕاوی من تێکڕای مرۆڤەکان توانایی بەرەوبالاچونیان هەیە. هاوکات بە گۆڕینی حاڵەتی جەستەییتان ئەندێشەتان بە شێوەی هەناسەدان، ڕیتمو خێرایی ئاخاوتنو شێوەی ماسولکەکانی ڕوخسارتان چڕ دەبێتەوە، سەرەنجام گۆڕانی حاڵەتەکانتان لە دەفتەری سەرکەوتنەکانتاندا یاداشت بکەن.

ڕۆژی شەشەم: تەکنیکی پێشکەوتن: ...

بەرنامەی ئەمڕۆمان فێربوونی شێوازی سوود وەرگرتنە لە "توانای چڕبوونەوە"، وەك دەزانن ئەم ڕەوشە دووەم ڕێگای جڵەوکردنی هەستەکانە، بە هاوکاری ئەم تەکنیکە دەتوانین هەستە ناخۆشەکان بە خێرایی بگۆڕین.

کاتێك لەتاو سەرئێشەیەکی بەتین ئازار دەچێژن، چی دەکەن؟ زۆربەی خەڵکی ئازارشکێنێك دەخۆن، بەلام ئاخۆ تا ئێستا ڕێکەوتووە ئازارێکی بەتینی سەرئێشەتان هەبێتو کەسێك پرسیارێکتان لێ بکات یان ناچار بن کارێك ئەنجام بدەن کە پێویستە بیرو هۆشی تەواوتان لەسەر ئەو کارە بێت؟ بێگومان دوای تەواوبونی کار، لەپڕ دەزانن سەرئێشەکەتان نەماوە. چۆن؟

تەنیا بەهۆی لادانی چڕکردنەوەی بیرکردنەوەوە.

چڕبوونەوەی مێشك لەسەر مەسەلە جۆراوجۆرەکانە کە هەستەکانمان دیاری دەکات، بە دوای ئەوەشدا هەستەکانی خۆمانە کە ڕەفتارمان جڵەو دەکات.

لە دەوروبەری خۆتان بڕوانن ئەوەی لە قازانجی ئێوەیە ببینن، ئەگەر زەینتان لەسەر خۆشیەکانی ژیان چڕ بکەنەوە، هەمیشە هەستی بەدڵ بوونو خۆشیتان دەبێت، کەسانی سەرکەوتوو لە بەگەورە زانینی ژیانیاندا قووڵ بونەتەوە، ئێوەش دەتوانن ئەو نیعمەتە بچوکانەی ژیان بە گەورە ببینن تا هەستێکی خۆشتان هەبێت، کەواتە بۆئەوەی بتوانن چۆنێتی ژیانی خۆتان بەرەو باڵا ببەن دەبێت فێری ئەوە بن:

ڕابردوو).

٢. چۆن ئەندێشەکانتان لەسەر مەسەلە جۆراوجۆرەکان چڕ دەکەنەوە.

دروستکردنی دەرفەتەکانی ژیان: ...

دەرفەتەکانی ژیانی هەمومان زادەی ڕەفتارەکانی خۆمانە، ڕەفتارەکانمان هەڵقوڵاوی هەستەکانمانە، لە هەر ساتێکدا هەرجۆرە هەستێکتان هەبێت هەمانشێوە ڕەفتار دەکەن. ئەگەر سەبارەت بە کەسێك هەستێکی خراپتان هەبێت، توانای ڕەفتاری باشتان لەگەڵ ئەو کەسەدا نابێت، ئەمە دەربارەی ژیانیش هەر ڕاستە، چۆن دەکرێت کەسێك خاوەنی هەموو شتێك بێتو کەچی هەستی بەختەوەریش نەکات؟

گرنگ نیە چەندە خاوەنی نیعمەتەکانی خوا بێت، ئێوە هەمیشەو لەهەر بارو دۆخێکدا دەتوانن بیرکردنەوەی خۆتان لەسەر شتێك چڕ بکەنەوە کە بەلاتانەوە باش نیە، یان بەبڕوای ئێوە هەماهەنگ نیەو خۆتان بۆ هەمیشە بە شکست خواردوو لە دەسچوو بزانن، بە بڕوای من بەختەوەریی ڕاستەقینە واتا هەستکردن بە خۆشیو چێژێکی نەبڕاوەیە لە ژیاندا، ئێوەش توانای مسۆگەرکردنی بەختەوەریتان هەیە، چونکە دەتوانن مەڵبەندی چڕکردنەوەی زەینتان لە خۆتاندا دیاری بکەن.

توانایی هاوسەرەکەم، کە زۆرم خۆشدەوێت، بۆ چڕبونەوە لەسەر باشیەکانی ژیان مایەی ستایشکردنە، ئێمە هەردوکمان دەتوانین لە

خراپترین کاتەکانداو لەوپەڕی تورەبونو بەتینترین نارەحەتیدا لەچاو تروکانێکدا سەرنجی خۆمان لەسەر مەسەلە بێزارکەرەکە لابدەین، بە یەکتر بڵێین: "هێی سەیرێکی ئەو گوڵە جوانە بکە." یان "لەو ئاوابوونی خۆرە جوانە بڕوانە." یان تەنانەت چاو لە چاوی یەکتر ببڕین بڵێین: "خودایە من چەندە بەختەوەرم کە خاوەنی تۆم."، ئێمە هەردوکمان ئەو توانایەمان هەیە کە هەستی خۆشی لە خۆماندا دروست بکەین.

پرسیاری جادوییو وەلامی موعجیزەئاسا: ...

هەر یەکێك لە ئێمە لە زەینی خۆیدا خاوەنی خشتەیەکی گرنگی پێدانین کە بەپێی بیرو باوەڕەکانمان داڕێژراوە، تەنیا سەرنجی ئەو خاڵانە دەدەین کە لەم خشتەیەدا بەهایەکی بەرزی هەبێت، چۆن دەتوانرێت بەهای مەسەلە جۆراوجۆرەکان دیاری بکەین؟

تەنیا بە پرسیارکردن دەتوانرێت چۆنێتی ژیانێك هەڵسەنگێنرێت، "من گەشتومەتە ئەو باوەڕەی کە بیرکردنەوە شتێك نیە بێجگە لە قۆناغەکانی پرس‌وجۆ لە خۆکردن، ئەو پرسیارانەی لە مێشکی خۆتاندا دایاندەڕێژن دیاریکەری شتێکە کە لەسەری چڕ دەبنەوە، بۆ نمونە لە خۆت دەپرسیت: "بۆچی ئەو هەموو پێشهاتە ناخۆشانەم بەسەردا دێت، مێشکیش وەکو کۆمپیوتەرێك بێگومان لە لایەك دەبێت وەلامێکت بداتەوەو لەلایەکی دیکەش ئەمەش پرسیارێکی ڕاستەقینە نیە، مێشکیش وەلامێکی پووچ دەداتەوە ئەویش ئەمەیە: "چونکە من بەدشانسم." ئەمجۆرە پرسیارانە پێش زەمینەیەکی نەرێنی

ڕەخساندووەو تێکڕای پێشهاتە ناخۆشەکانی ڕابردوی بیرهاتوەتەوە، ئەگەر خوو بگرن بەوەی هەمیشە پرسیاری نەرێنی‌و بێ وەلامی لۆژیکی لە مێشك بکەن، هەستەکانی ڕۆژانەتان هەمیشە ناخۆش‌و نەرێنی دەبێت، تا ئەو کاتەی ئەم شێوە پرسیارانە بکەن، هەر وەلامی لەم شێوەیەتان دەسدەکەوێت، لەسەر هەر شتێك ساغ ببنەوە، هەمان ئەو شتە بەدەست دەهێننەوە.

ئەو پرسیارانەی بە بۆچی دەست پێ دەکەن، ناووم لێ ناوون پرسیارە نەبڕاوەکان، چونکە مێشك بۆ ئەمجۆرە پرسیارانە وەلامێکی وردو بێخەوشی پێ نیە، لە جیاتی ئەوەی لە خۆت بپرسیت: "بۆچی ناتوانم لە بەلای ئەم قەلەویە نەفرەتیە ڕزگار ببم." بپرسیت: "چۆن دەتوانم هەرچی زوترە لاواز ببم تا چێژ لە ڕیك‌و پێکی ئەندامم وەربگرم؟" لەجیاتی ئەوەی بلێیت: "خوایە بۆچی ئەو هەموو بەلایەم بەسەردا هات؟" بلێ: "چۆن دەتوانم تواناکانم بەکاربێنم، هاوکاری خۆم‌و کەسانیتر بکەم." مێشکتان ناچار بکەن لەجیاتی ساغبونەوە لەسەر "ناتوانایی" لەسەر "توانا بەهێزەکان" ساغ ببێتەوە تابتوانن موعجیزە بخولقێنن.

کێشەکان بکەن بە چوکلێت:...

هەمومان ئەم دەستەواژەیەمان بیستووە، ڕۆژێك لە ڕابردوو دەڕوانن بەوەی پێشتر پێی گریاوون پێدەکەنن، ئەمە تەواو ڕاستە، بۆچی نابێت هەر ئێستا پێی بکەنین؟ گرنگ نیە ژیانتان تا چ ڕادەیەك خراپ‌و ناهەموارە، بۆ نمونە لە ژیانتاندا شتانێك هەیە کە زۆر شادی هێنن، بە

بیر لێکردنەوەیان دەتوانن هەستی خۆشو نایاب بە دەست بێنن‌و بیانکەین بە چوکلێت، پیێ بکەنین‌و چێژ لە ژیان ببینین.

باشترین مامۆستایان‌و پیشەوایانی زانست‌و ئاین هیچ کاتێک ئامۆژگاریان نەکردووە، بەڵکو پرسیاریان کردووە لەگەڵ کەسانیتردا لە وەڵامەکەیدا بەشدار بوون وایان لێکردوون کە خۆیان ئەوەی لە ناخیاندا هەیە بەکاری بێنن‌و وەڵامەکان بدۆزنەوە.

"جۆن ئێف کەنەدی" دەڵێت: مەپرسن وڵاتەکەتان چی بۆ ئێوە کردووە، بپرسن چیتان بۆ وڵاتەکەتان کردووە؟ ئەو دەیویست لاوانی ئەم وڵاتە لە توانای خۆیان بۆ فراوانکردنی وڵاتدا بەهرەمەند بن، بەڕێز هایدل بێرگ داهێنەری فیزیکی کوانتەم دەڵێت: "سروشت قوفڵی نهێنیەکانی خۆی بۆ ئەو کەسانە دەکاتەوە کە پرسیاری لیێ دەکەن."

ڕاهێنانی ئەمڕۆ: ...

دەفتەری سەرکەوتنەکانتان بکەنەوە، پێنج پرسیاری وزەبەخشی تێدا بنوسن، هەموو ڕۆژێك پێش لەخەو هەستان چاوی پێدا بخشێننەوە، هەوڵ بدەن ئەم ڕەوشە بکەنە خوو لە خۆتاندا کە دەتوانێت کۆئەندامی دەماریتان گرێدراو بکات، ئەو پرسیارانەی لە دەفتەری خۆتاندا دەینوسن دەکرێت بەمشێوەیە بێت: "ئێستا لە ژیانمدا لە چ شتێك زۆر خۆشحاڵم؟" ئەگەر وەڵامەکەتان "هیچ" بێت، پرسیارەکەتان بەمشێوەیە لیێ بکەن: "ئەگەر بتوانم خۆشحاڵ ببم، بە چ شتێك خۆشحاڵ دەبم؟" ئەم پرسیارە چەندجارێك لە خۆتان بکەنەوە.

چ شتێك خۆشحاڵمان دەكات؟

شانازی بە چ شتێكی خۆمانەوە بكەین؟

كێ لە هەموو كەسێك زیاتر خۆشی دەوێن؟ ئێوە لە هەموو كەسێك زیاتر كێتان خۆشدەوێت؟ تەنیا مەڵێن باوكم؟ دایكم، هاوسەرەكەم، منداڵەكەم، زیاتر دەربارەی هەستەكانتان بوار بدەن كە تامی عیشق بكەن، لێگەڕێن ئەم هەستە هەموو گیانتان بهەژێنێت.

ڕۆژی حەوتەم: ڕازی سەرکەوتن

وانــەی ئــەمڕۆ دەربــارەی بیروبــاوەڕو بــەهاکانی خۆمانــە، یــان ڕونــتر سەرچاوەی سەرکەوتن‌و شکستی ژیانمـان، "بـاوەڕ"، واتـە ئـەو شـتەی ناچـار بــە کارکردنتــان دەکــات، ئــەوەی باوەڕمــان پێیــەتی هۆکــاری ســەرەکی دەرکــەوتنی هــەر ڕەفتارێکــە. ڕەنگــە بڵـێن کــە خــۆت وتــت خۆشـی‌و ناخۆشـی هۆکـاری سـەرەکی جڵەوگیریی ڕەفتـارە لـە ژیانـدا. بـەڵێ ڕاسـتە، بـەڵام هـەمومان بـە درێـژایی ژیـان فێربـوین ناوێـك لـەو خۆشی‌و ناڕەحەتیە بنێین، ئەو ناو لێنانەش هەمان ئـەو بایەخانـەن کـە لە بارەیانەوە دەدوێین.

قەوارەی بایەخ‌و بەهاکان: ...

زەینی ئێمە خـاوەنی پاڵاوگـە "فلتـەر"ێکـەو هەرچـیەك دەگاتـە مێشـك دەبێت بەم فلتەرەدا تێپەڕ ببێـت، بەشـێکی زۆری شـتەکانی دەورووبـەرو بۆچونەکانمان لە ژیاندا لە کاتی تێپـەڕبون بـەم فلتـەرەدا دەسـڕێنەوە، ڕونتر سەرنج لە شتێك دەدەین کە بەلامانـەوە بەبایەخـەو ئـەوانی دیکـە نــابینین، یــان لانیکــەم کــەمتر ســەرنجیان پــێ دەدەیــن، بــەهاو بایەخــەکانمان پێمـان دەڵـێن لـەزەت چـییەو چ ڕەفتارگـەلێك مایــەی خۆشـحاڵی‌و لـەزەت دەبێـت؟ بـەهاو بایـەخی وەك عیشـق، جـوانی، دەسەڵات، چاونەترسی، هەستی ئارامی‌و... بەهاگەلێك هەن کـە بـەرەو خۆیان کێشـمان دەکـەن، ئێمـە هـەوڵ دەدەیـن لـە ژیانـدا تـەنیا بـەرەو مسـۆگەرکردنیان ببـزوێین. بــەڵام شـێوازی هەوڵـەکانمان پەیوەسـتە

بەوەی کە کام لەم بەهاو بایەخانە بەلامانەوە زیاتر گرنگ بێت.
بۆنمونە بەلای کەسێکەوە کە چاونەترسیی لەسەروی خشتەی پلەبەندیکراوی بەهاو بایەخەکانیەوە داناوە، ڕەنگە هەستکردنی بە ئارامی کەمتر بەلایەوە گرنگ بێت، کەواتە ڕەفتارەکانی ئەو خۆپارێزانە نابێت، گەر کەسێکی وا بانگ بکەن بۆ خۆ بەردانەوەی ئازاد لە فرۆکەیەکەوە لێی بە گومان نابن، چونکە ئەو چێژ لەو سەرەڕۆیی و چاونەترسییە دەبینێت، بەڵام ئەگەر لە نێو هاوڕێکانتاندا کەسێك هەبێت کە هەستکردنی بە ئارامی بەلایەوە زیاترین بایەخی هەبێت، ئەوا ئەو بانگ هێشتکردنە بۆ کردنی ئەو سەرەڕۆییە پەسەن ناکات، چونکە گرنگترین بەها بۆ ئەو لە ژیاندا خۆ بەردورگرتنە لە هەر شتێك کە هەستی نەبوونی ئارامی پێ ببەخشێت، ئێوەش بە باشی بیر بکەنەوە بزانن ئایا ئامانجەکەتانو بەها گرنگەکانی ژیانتان هەردوکیان بە یەکسانی کار دەکەن یان نا؟.
ئەگەر ئەم دووانە یەکسان نەبن بزانن هیچ کاتێك سەرکەوتوو نابن. کەسانێك بەهاو بایەخەکانیان لە پێناو گەیشتن بە ئامانجەکانیندا نەبێت ئەوا لەسەرەتای ڕێگای سەرکەوتنندا دەوەستنو هەر لەوێدا دەمێننەوە.
هەندێجار سەرنەکەوتنی کەسەکان بەو هۆکارەیە کە هاوکات خاوەنی دوو قەوارەی بەهای جیاوازن، ئەم کەسانە هەمیشە لە دژایەتیو کێشمەکێشدان لەگەڵ خۆیانداو وزەی بەرەو پێشبردنی ئامانجەکانیان بۆ نامێنێتەوە. ڕەنگە لە پێرستی ئامانجەکانتاندا وشەی وەك بنەماڵە،

پارە، یان ئۆتۆمبێل، هەبێت، بەڵام دەبێت بزانن شتانێکی وەك بنەماڵە یان پارە بە بایەخ هەژمار ناکرێت، بەڵکو ئەوانە ئامرازی گەیشتنن بە بەها بایەخەکان.

ئێوە خێزانتان تەنیا بۆ ئەوە ناوێت کە هاوسەر یان منداڵتان هەبێت، بەڵکو ئەوەی ئارەزوی ئێوەیە ئەو بایەخانەن کە پێتان وایە بە هەبونی خێزان بە دەستیان دەهێنن، بەیاخەکانی وەك عیشق، هەستی ئارامی یان پەیوەندی مەعنەوی یان پارە ئامرازێکن بۆ گەیشتن بە دەسەڵات، مافی هەڵبژاردنو یان ئازادییەکی زیاتر یان هەر شتێك کە بەلاتانەوە گرنگە، لە هەنگاوی دواتردا دیاری بکەن، کە کام هەستو کام حاڵەت بەدور دەبن، پێرستێك لەم دژە بەهاو بایەخانە ئامادە بکەن، ئەم کارە خاوەنی گرنگیو تایبەتمەندیە، چونکە مێشك زیاتر خەریکی دورکەوتنەوەیە لە ئێشو دەردو نارەحەتی تا بە دەست هێنانی خۆشی.

ناکۆکی هەندێك لە ئامانجو بایەخەکان: ...

بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانتان دەبێت بایەخەکانتان بناسن، توانای گۆرینی ئەو بایەخانەتان هەبێت. بەدەر لەمە جڵەوی چارەنوسی خۆتان بە دەستەوە نابێت، بیرو باوەری ئێوە لە چۆنێتی ژیانتاندا کاریگەری بەتینی هەیە، زۆربەمان لە ژیاندا کۆمەڵێك بایەخمان هەیە کە دەمان گەیەننە بنبەستو ئێمەش هیچ کلیلێکی دەرچونمان لەم بنبەستەدا پێ نیە. بایەخگەلێك لە مێشکماندا نامۆبنو بە ئاگاییەوە

به باشی نەیانناسین ئەوا بۆ گەیشتن بە ئامانج هیچ کۆمەکیان پێ ناکرێت، ئەگەر هەستکردن بەلاتانەوە بایەخێکە دەبێت بزانن ئەم هەستە بە ڕاستی بەلاتانەوە چ پێناسەیەکی هەیە، ئایا نەبونی ترس لە هێرشی کەسێکی نەناسراو لە نیوەی شەودا بەلاتانەوە هەستی ئارامییە، یان ئەم هەستە بەلاتانەوە بە مانای خۆنەدانە لە هیچ جۆرە سەرەڕۆیی‌و مەترسیەك لە کارەکاندا؟ وێڕای ئەمە دەبێت کارێك بکەن لە نێوان بەهاکانتاندا هیچ ناکۆکییەك نەمێنێت، بۆ نمونە گەر چاونەترسی‌و سەرکەوتن لە ڕیزی گرنگترین بایەخەکاندا بێت، ئەوا ناتوانن ترس لە شکست لە ڕیزی پێشەوەی دژە بایەخەکاندا دابنێن، چونکە پێویستیەکانی چاونەترسی‌و سەرکەوتن بەرگەگرتنی شکست‌و ناکامیەکانە.

ئێوە هەر لە ئێستاوە دەتوانن هەر هەستێکتان بوێت لە خۆتاندا بەدی بێنن، چۆن؟

بۆ نمونە گەر بخوازن هەست بە سەرکەوتن بکەن، دەتوان بە خێرایی مسۆگەری بکەن. تاقی بکەنەوە. ئەو حاڵەتەی لەکاتی سەرکەوتندا بەخۆتانەوە دەیبینن بیهێننە بەرچاوی خۆتان‌و بەو شێوەیەوە دانیشن، ڕێك دانیشن، هەروەك لە کاتی خۆشحاڵیدا هەناسە دەدەن، هەناسە بدەن، ڕوخسارێکی ئارام بەخۆتان بدەن، ئەگەر لەم کاتانەدا پێدەکەنن، بێگومان پێ بکەنن، ئەگەر ئەم مەشقانە هەموو ڕۆژێك بکەن، بە زویی دەبینن کە هەموو ڕۆژێك شادترن لە ڕۆژی پێشتر، تەواو هەستی سەرکەوتن دەکەن، لەمەش سەیرتر سەرکەوتنیش بەرەو

ئێوە دێت، باوەڕ بکەن، چونکە هەستەکانمان شتێك نیە بێجگە لەتیشکدانەوەی مێشکمان، تاکە ڕێگای بە دەست هێنانی هەستە گونجاوو خۆشەکان ئەمەیە کە جەستەتان بخەنە دۆخێکی گونجاوەوە، بیرکردنەوەکانتان لەسەر دیمەنە دڵگیرەکان چڕ بکەنەوە. زۆربەی خەڵکی بە پێچەوانەی ئەمەوە کار دەکەن، ئەوان یاساو بایەخەکانی ژیانیان ڕێکخستووە کە سەرکەوتن تاڕادەیەك مەحاڵو ژیان سەختو مەینەتبارە، بۆیە هەمیشە ناڕەحەتو تورەن.

بایەخە ئەرێنیەکانی ژیان: ...

مێشکی مرۆڤ خۆکارەیەو هەر شتێکی پێ بسپێرن ڕاست یان هەڵە ئەوە وەردەگرێت. بیروباوەڕی سەرەکیتان دەروازەی هێزو توانا شاراوەکانی ئێوەیە. بیرو باوەڕەکانە دیاری دەکات چ پرسیارێك لەخۆتان بکەن، ئەگەر باوەڕی ئێوە سەبارەت بە خۆتان لە خاڵی لاوازدا بێت، ئەو پرسیارانەی لە خۆتانی دەکەن، هەمان ئەو پرسیارە نەبڕاوانەیە کە بە "بۆچی" دەست پێ دەکەن، بۆ بەدەست هێنانی سەرکەوتن ناچارن بیروباوەڕی سەرەکی و بنەڕەتی خۆتان بگۆڕن، دەبێت باوەڕگەلێك بە دەست بێنن کە بتانپارێزێت.

هەموو ڕۆژێك ڕۆژی سەرکەوتن: ...

من باوەڕم وایە هەموو ڕۆژێك ڕۆژی سەرکەوتن بێت، بەڵام ئەگەر ئەمڕۆ من ناڕەحەت بم ئەوا شتێك ناگۆڕێت، کەواتە ئەمڕۆ ڕۆژی سەرکەوتنەو دەتوانرێت چێژی لێ ببینرێت.

ئێوەش دەتوانن لە قۆناغەکانی گەیشتن بە ئامانجەکانتان چێژ لە ژیان ببینن، دوای دەسکەوتنی هەر ئامانجێك دەگەنە ئەم ئاکامەی "هەموو ئەمە بوو" بە دوای ئامانجێکی دیکەدا دەڕۆن. کەواتە فێربن لە"خودی ژیانو هەوڵدان بۆ پێگەیشتن" چێژ ببینن، نەك لە "ئەنجامو بەرەنجامەکەی" دەتوانن شەیدای پەروازکردن بن، چێژ ببینن، بەبێ ئەوەی لە بیری ئەوەدا بن کەی دەگەنە مەنزڵ.

ژیان مەبەست نیە، ژیان ڕۆیشتنە بەرەو شوێنی مەبەست دەبێت چێژی لێ ببینن.

ڕاهێنانی ئەمڕۆ: ...

بۆ ڕاهێنانی یەکەم لە دەفتەری سەرکەوتنەکانتاندا وەڵامی ئەم پرسیارە بنوسن، چ شتێك لە ژیاندا بەلامەوە گەلێك بە بایەخە؟ بیرتان نەچێت، دەبێت بایەخی کۆتایی بنوسن، نەك پارەو ماڵو ئۆتۆمبێل.

پاشان ئەو هەستەی بە هەبوونی ئەم بەهاو بایەخانە بە دەستی دەهێنن یاداشتی بکەن، خۆشی، لەزەت، ئارامیی، ئێستا ئەو بایەخانەی نوسیتان بە پێی یەکەمایەتی ژمارەیان بۆ دانێن، پلەی یەکەم، پلەی دووەم، بزانن، لە پێرستی بایەخەکانتاندا سەرکەوتن لە یەکەم پلەو عیشق لە پلەی دەیەمدا بێت، بۆ نمونە کاتێك دەتەوێت بچیتەوە بۆ ماڵەوە یان مانەوە لە شوێنی کارەکەت تا کاتژمێر دەی شەو یەکێکیان هەڵبژێریت، کارەکەت پێ باشترە، بەڵام ئەگەر عیشق لە پلەی یەکەمدا بێت، دەڵێیت: هەرچەندە کارم هەبێت گرنگ نیە دەبێت ئێستا بگەڕێمەوە بۆ لای هاوسەرەکەم، چونکە بەلای تۆوە خۆشەویستی نیازێکی بنەڕەتیە، کەواتە دەبێت پەی بە یەکەمایەتیەکانی ژیانت ببەیت، چونکە باوەڕە بنەڕەتیەکانی تۆیە کە ڕێنمایی ژیانت دەکات، دوای ناسینی بایەخە سەرەکیەکە، باشترە پەی بەو یاسایانە ببەیت کە پەیوەندییان بە باوەڕەکانتەوە هەیە.

بۆ تۆ عیشق بایەخێکی زۆر گرنگە. بەڵام بۆ بەدەست هێنانی عیشق یان بەخشینی عیشق چی دەکەیت؟

لە چ حاڵەتێکدا هەست دەکەیت لە عیشق بێبەریت؟ لە چ حاڵەتێکدا هەست دەکەیت کەسێکی خۆشەویستیت؟

ڕۆژی هەشتەم: باوەڕەکانتان بگۆڕن

چۆن باوەڕەکانی خۆمان بگۆڕین؟

ئێوە دەزانن چۆن هەر خوویەك بگۆڕن. سێ کلیلی زێڕینی گرێدراوتان لە بیرماوە؟

١. دەبێت بگەنە خاڵی گۆڕان: واتا بە تەواوی ماناوە هەست بەوە بکەن کە دەبێت شتێك بگۆڕێت.

٢. دەبێت ئەڵقەی گرێدراوی مێشکتان هەڵگێڕنەوە، ئەوەی بە ناڕەحەتیەوە گرێ دراوە دەبێت بەخۆشیەوە گرێ بدرێتەوە، بە پێچەوانەشەوە.

٣. دەبێت خۆتان گرێ بدەن تاکو بۆ هەمیشە ئەم ئەڵقەی پەیوەندیە نوێیە لە جێی خۆیدا بمێنێتەوە.

ئێستا دەبێت بۆ پێکهێنانی ئاڵوگۆڕ لە باوەڕەکانماندا دەبێت بەپێی ئەم بنەمایانە بێت.

١. ئەو باوەڕانە دیاری بکەن کە بەڕاستی دەتانەوێت بیانگۆڕن. ئەوانەی ئەوەندە هەستی ناڕەحەتیان پێ دەکەن، کە بتانەوێت هەر ئەمڕۆ بیانگۆڕن، ئەوەندەی مێشکتان بگاتە ئەم ئاکامەی کە بە هەبوونی ئەوجۆرە باوەڕە دەبێت بەرگەی ناڕەحەتیەکی زۆر بگرن.

٢. ئێستا دەبێت باوەڕتان بگۆڕن، بەڵام چۆن؟

بیر لە تێکڕای ئەو زیانانە بکەنەوە کە لەسەر ئەم باوەڕە توشتان بووە، بیر بکەنەوە، نەك تەنیا بیرکردنەوە بەڵکو هەست بە تێکڕای

ئەنجامەکانیان بکەن. پاشان دەبێت بیروباوەڕێکی نوێ بخەنە شوێنەکەیەوە بۆ نمونە گەنجیو جوانی بە مانای شادیە، گەنجیو جوانی واتا وزەو چالاکی، چونکە من گەنجم هێزێکی زیاترم هەیە. لەجیاتی باوەڕی: گەنجیو جوانی واتا بێ ئەزمونیو لاوازی، چونکە ناتوانێت کارە گەورەکان لە ئەستۆ بگرێت. دوای دروستکردنی بیروباوەڕی نوێ لە زەینی خۆتاندا گرێی بدەنەوە، چۆن؟ زۆر بە ئاسانی، بە بیرکردنەوە لەو ئاکامانەی بە شوێنکەوتنی ئەو باوەڕانە بە دەست دێن.

٣. لە دوا قۆناغدا دەبێت مێشك لەگەڵ ئەم سەرمەشقە نوێیەدا گرێ بدرێت. دەبێت هێندە دەربارەی باوەڕە نوێیەکەتان بیر بکەنەوە، ئەو ئاکامە شیرینانەی لێیانە بە دەست دێن هەستیان پێ بکەن، تا خۆتان گرێدراو دەکەن، بە جۆرێك هەر کاتێك وشەی گەنجیو جوانی دەبیستن بێ هیچ زەحمەتێك هەستی خۆشی، دەسەڵاتو توانایيو هەژین سەرتاپێتان دابگرێت، ئەم وشەیەش تەنیا بە دوپاتکردنەوە دەکرێت، هەموو ڕۆژێك پێنج تا شەش خولەك بیرکردنەوەو تێڕامان بکەن.

کەسانیتریش بگۆڕن: ...

کاتێك لەگەڵ خەڵکی لەبارەی بیروباوەڕە توانابەخشەکانەوە دەدوێم، زۆربەیان دەڵێن: مەحاڵە بتوانرێت کەسێك بگۆڕیت، هەرکەسەو یاسایەکی بیرکردنەوەی تایبەت بەخۆی هەیە، بەڵام من باوەڕم وایە

هەرکەسێك لە هەر تەمەنێکدا بێت دەتوانێت خۆی بگۆڕێت. جیاوازی تەنیا لەو ماوەیەدایە کە خەڵکی پێویستیانە تا دەگەنە خاڵی سەرەکی گۆڕان، هەندێکەس لە گۆڕان دەترسن. دەڵێن: من ساڵانێکە بەمشێوەیە ژیاووم، بەڵام بزانن لە هاوکێشەی ژیاندا، ڕابردوو یەکسان نیە بە داهاتوو!

ڕەوتی ژیان لە بەرو پێشچوندایە ناتوانێت لە ڕابردودا بمێنێتەوە، دەڵێن لە ڕابردودا تاقیم کردوەتەوە، بەڵام سەری نەگرتووە، هەڵەیەکی تەواو هەڵەیە! نابێت ئەوەی لە ڕابردودا ئەنجامتان داوە و ئاکامێکی نەبووە بیسپێرنە گەنجینەی مێشکتان. دوبارە تاقی بکەنەوە، بە ڕەوشێکی دیکە بگەنە ئەنجام.

ئەگەر ئەدیسۆن ڕادەستی شکستەکانی ڕابردوی خۆی بوایە هیچ کاتێك توانای داهێنانی نەدەبوو، ئەو نۆسەدو نەوەدو نۆ جار دروستکردنی گڵۆپی ئەلیکتریکی تاقی کردەوە، سەرکەوتوو نەبوو بەڵام کۆڵی نەدا، هیچ کاتێك ڕۆژانی ڕابردوو گرفتەکانی ڕۆژانی داهاتوو دیاری ناکەن، ڕابردو تاکە سەرچاوەیەکی زانیاریەکانە، هەمیشە لە هەر کاتێکدا دەتوانن بگەنە ئەنجام، هەرگیز گرنگ نیە کە لە ژیاندا چیتان بەسەردا هاتووە، یان چارەسەرکردنی کێشەکانتان چەندە دورە لە خەیاڵو مێشکتانەوە، ئەگەر باوەڕ بکەن هەر کێشەیەك چارەسەری خۆی هەیە، بێگومان چارەسەر دەدۆزنەوە.

سەفەر بۆ ڕابردوو داهاتوو: نمونەی دیکنز: ...

١. جەستەی خۆت بخەرە قاڵبێکەوە کە بتگەیەنێتە بالاترین ئاستی چوستو چالاکی. ئێستا دوو باوەڕی نوێ دروست بکە:

- من زۆر گەنجم وجودم پڕ لە توانایەو بڕیارە ئەم توانایەم بە کاربێنم.
- من بڕوانامەم نیە، بەلام سوپاس بۆ خوا دکتۆرایی توانایم هەیە، دەتوانم هەموو کارێك تەواو بکەم.
- پارەیەکی ئەوتۆم نیە، بەلام ئەو دەسمایە کەمەشم بۆ دەسپێکی کارێك بەسە.

کارێکی بچوك دەتوانێت لە ئایندەدا ببێتە پڕۆژەیەکی مەزن.

ئەگەر باوەڕە کۆنەکەت ئەمە بووە کە "من ناشیرینم" باوەڕە نوێیەکەت نابێت ئەمە بێت کە "من تاڕادەیەك جوانم" ئەم باوەڕە، باوەڕێکی بەهێزو ئەرێنی نیە.

٢. هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە بە ئارامی ڕەهای بکەرە دەرەوە.

چاوەکانت لێك بنێ. ئەم قۆناغە، واتە قۆناغی گۆاستنەوەو جێگیر بوون ئاسانترە، چونکە چیتر ئەڵقەی گرێدانەوەی کۆن شکاوەو بۆشایی بۆ باوەڕێکی بەهێز دروست بووە.

٣. وایدانێ بۆ ماوەی پێنج ساڵ لەگەڵ ئەم باوەڕە نوێیەدا ژیاویت.

ئێستا واتا دوای پێنج ساڵی ژیان لەگەڵ ئەم باوەڕە نوێیانەدا، لە کوێیت؟ چیت دەسکەوتووە؟ چەندە پێشکەوتویت؟ لە ئایندە بڕوانە، پێدەکەنیت؟ چوستو چالاکیت؟ باری داراییت چۆنە؟ جەستەت چی لێ بەسەر هاتووە؟ تەندروستتریت؟ گورجو گۆڵتریت؟ پەیوەندیەکانت لەگەڵ خودا چۆنە؟

دە ساڵ تێپەڕیوە یەك دەیە لەگەڵ ئەم باوەڕانەدا ژیانت کردووە، لە ئاوێنەدا لەخۆت بڕوانە، چوستو چالاکیت یان نا! بە توانا دەردەکەویت؟ کاتێك پێت وایە پاشماوەی تەمەنت بەمشێوەیە دەبەیتە سەر، هەست بەچی دەکەیت؟ بیست ساڵ بچۆرە پێشەوە، دوو دەیەیە کە باوەڕەکانت وزەت پێ دەبەخشن، کەواتە چیتر جێی پرسیار نیە، بۆ نمونە هەستێکی خۆشت هەیە.

بڕیار بدە کام چارەنوسیان هەڵدەبژێریت؟ دەزانم کە دەتەوێت بگەڕێیتەوە بۆ ئەمڕۆ بە پەرۆشەوە بە دوای چارەنوسێکدا بگەڕێیت کە بەرجەستەت کردووە.

ڕاهێنانی ئەمڕۆ بە وردی ئەنجام بدە، چونکە چارەنوست دیاری دەکات.

ڕۆژی نۆیەم: ڕێکخستنی ئامانجەکان

ڕێکخستنی ئامانجەکان کلیلی سەرەکی هەموو سەرکەوتنێکی ژیانە. هێندە دەربارەی ئەم وتەیە قسە کراوە، ڕەنگە زۆربەتان بڵێن: ئۆی خوایە گیان تکایە بیبڕەوە، من هەموو شتێك لەم بارەیەوە دەزانم، دەبێت ئامانجی ئەرێنی لەبەرچاو بگرم، بیانوسم، پلەبەندیان بکەم. بەڵێ ڕەنگە وابێت، بەڵام وریابن نەکەوونە تەڵەی زانیارییەکی کەمەوە، کەم زانیاری مەترسیدارترە لە نەزانین، ئەگەر بە باشی ڕەوشێك نەزانن لەگەڵ بێ ئاکامیەکەیدا ڕداێن زۆریش ناخایەنێت کە هەموو ڕەوشەکە لە بیر دەچنەوە.

هەموو ڕەوشێك دەبێت خاڵ بە خاڵ ڕەچاو بکرێت، هەموو ڕۆژێك مەشق بکرێت، فێڵی باشترینەکانی دنیا تەنیا ڕاهێنانو دوپاتکردنەوەیە، دوپاتکردنەوە دایکی هەموو کارامەییەکانە، ئەگەر بۆ کارەکانی ڕۆژانەی هەموو ڕۆژێکتان ئامانجتان هەبێت، ئەوا ئەنجامەکەی بە هەژێنو دڵخواز دەبێت، ئامانج دەتوانێت ئەو کێشکردنە بێت کە بەرەو پێشەوەتان کێش بکات، ئەگەر نەزانن چ شتێك دەتوانێت بتانبزوێنێت، ئەوا مەحاڵە بتوانن سوود لە تواناکانی خۆتان ببینن.

ڕەوشی ڕێکخستنی ئامانجەکان: ...

ئامانج لەسەروو لە ئەنجامدانی کارەکانەوەیە، بە بڕوای من مەرامی سەرەکی شاراوە لەودیو ڕێکخستنی ئامانجەکانەوەیە، تەنیا بە دەست هێنانی هەندێك شتی تایبەتی نیە، بەڵکو ئەم کارە ناسنامەیەکی نوێتان پێ دەبەخشێت، لە کۆتایی ڕێگای ژیاندا هیچ کامێك لەو شتانەی کۆتان کردوەتەوە مایەی خۆشحاڵیو ڕەزامەندی ئێوە نابن، بەڵکو ئەوەی بۆتان گرنگە ئەمەیە وەك مرۆڤێك چیتان کردووە؟ ئەو کاتە ئامانجەکانتان ڕێك دەخەن دەبێت بزانن بۆچی ئەم کارە دەکەن.

وایدانێ لە ماوەی ساڵێکدا دەبێت ملیۆنێك دۆلارت هەبێت، ئایا هەبوونی چەند سەفتە پارەیەك لە ماڵەوە چەند بە هەژینو سەرنجڕاکێشە کە هەوڵی بۆ بدەیت؟ بەلام بیرکردنەوە لەوەی بە هەبونی ئەو بڕە پارەیە دەتوانیت چەندە کاری بە سوود ئەنجام بدەیت بێگومان لە پارەکە زیاتر تۆ دەبزوێنێت.

کەسانێك تا ئێستا ڕێکخستنی ئامانجەکانیان تاقی کردوەتەوە، بەلام ئاکامێکیان نەبووە، کێشەی سەرەکیان لەم کارەدا هەیە، ئەوان بە جدیو ڕێكو پێکی دوای نەکەوتوون، بۆ نمونە ساڵی جارێك ئەم کارە لە سەرەتای ساڵی نوێدا ئەنجام دەدەن، لەم کاتەدا ئەو ئامانجانەی ساڵی پێشتر پێیان نەگەیشتوونو وەلایان دەنێن، ئامانجی نوێ دروست دەکەن، هاوکات هۆکاری گەیشتن بەم ئامانجانەش نازانن، ئامانجیان هەیە، بەلام دڵنیا نین ئەوەی بە مێشکیاندا دێت لە دڵیشیاندا هەیە یان نا!

ئەگەر مەرامی سەرەکی هەر ئامانجێك نەناسن، شوێنکەوتنی بێ ماناو دژوار دەبێت.

لەودیو هەر سەرکەوتنێکی مەزنەوە مەرامێك بوونی هەیە.

من دڵنیام بە بیر لێکردنەوەی هەر شتێك دەتوانن ئەو شتە بە دەست بێنن. بیستومە وشەی "مەیل" لە لاتینیەوە لە "توانا"وە وەرگیراوە، کەواتە مەیل کردن بۆ شتێك واتا توانایی بە دەست هێنان، من لەو باوەڕەدام بە دیاریکردنی ئامانجێکو تامەزۆریی بۆ پێگەیشتنی لێوەشاوەیی بەدەست هێنانی بەدی دێت، چونکە ئەم لێوەشاوەییە لە دەرونی ئێمەدایە، ئێمە تەنیا بە دیاریکردنی ئامانج بەردەستی دەکەین.

تین بۆ هاتن، پلەی سەرکەوتن: ...

بەلای زۆربەی خەڵکیەوە سەرکەوتن جۆرە تەڵەیەکە، کاتێك سەرکەوتن بە دەست دێنن ئاهەنگ دەگێڕن، چیتر هەموو شتێك فەرامۆش دەکەن بۆیە هەرگیز تامی سەرکەوتن ناچێژن، بەڵام ناڕەحەتیو ناڕازیبون هێزو کێشکردنێکە بۆ جوڵەکردن، جوڵان بۆ دابینکردنی نیاز.

چ شتێك واتان لێدەکات هەموو ڕۆژێك خواردن بخۆن؟ فشاری برسێتی.

چ شتێك واتان لێدەکات عیشق ببەخشن؟ فشاری تەنیایی.

لە فشارو ناڕەحەتیەکان بێزار مەبن، ناڕەحەتیەکان هەژینی چالاکیتان پێ دەبەخشن، کەواتە هەموو ڕۆژێك سەرنج بدەنە هەستی ناڕازیبونەکان.

فشار "تینو تاو" ئەڵماسی بەدیهێنان دروست دەکات ....

هەستی تێنو تاوو فشار باشترینو کاریگەرترین شوێنکەوتنی ئامانجەکانە، کەسانێکی زۆر دەناسم کە ئامانجی بەرزیان هەیە، بەلام سەبارەت بە ئەنجامدانی بەرنامەکانی خۆیان هەست بە هیچ پابەندبونێك ناکەن، چونکە هەستیان بە فشارو تێنو تاوی کارکردن نەکردووە.

ئەگەر لە دوای خۆتانەوە هەست بە هیچ ئازارو تێنو تاوێك نەکەن هەرگیز ئاوڕ نادەنەوەو ناگەڕێنەوە.

ڕاهێنانی ئەمڕۆ: ...

لە دەفتەری سەرکەوتنەکانتاندا بنوسن:

١. چ تشتێك لە ژیاندا زۆر ناڕەحەتتان دەکات یان بە پێی چاوەڕوانی ئێوە نیە، لە تێکڕای لایەنە فیزیکی، هەستیاری، دەرونی، هۆشیاری، دارایی جوان ورد ببنەوە، وەلامی ئەم پرسیارە بدەنەوە.

٢. لە خۆتان بپرسن، بۆچی ئەم بەشە وەك ویستی خۆمان نیە، چۆن بیگۆڕین، چونکە هەر شتێك بنوسن، هەرچیەك بێت، دەتوانن بیگۆڕن.

٣. خۆتان بۆ جەختکردنەوە لەسەر ئەو شتە گرێ بدەن، من پێشنیاری خەلکی دەکەم، لانیکەم سالێ دووجار ئامانجەکانیان ڕێكو بەرنامەڕێژیی بکەنەوە، لانیکەم مانگی جارێك چاوێك بە ئامانجەکانیاندا بخشێننەوە، بە جۆری بیرکردنەوەو هەستەکانیاندا هەموو ڕۆژێك.

ڕۆژی دەیەم:

پێرستێکی تەواو بۆ سەرکەوتن

ئـەم باسـە بـە ئەنجامـدانی ڕاهێنـان بـۆ بەدەسـت هێنـانی ئامـانج تەرخانکراوە، لە باسەکانی پێشوودا لە پێشا دەقەکانتان دەخوێنـدەوە دواتـر ڕاهێنانـەکان شـی دەکرانـەوە، بـەڵام ئـەم باسـە بـە تـەواوی پەیوەستە بـە ئەنجامـدانی ڕاهێنانەکانـەوە. ڕەچاوی ئـەم چـەند خاڵـە بکەن:

١. ئـەم بەشـە لـە شـوێنەکانی وەك شـوێنی کـار، پـاس و ... مەخوێننەوە.

٢. شوێنێکی بێدەنگو ئارام بۆ ئەم بەشە هەڵبژێرن.

٣. تەلەفۆنەکانتان بێدەنگ یان بکوژێننەوە.

٤. هەوڵبدەن ئەم بەشـە لـە ڕۆژێکدا بخوێننـەوە، ڕاهێنانـەکانیان ئەنجام بدەن.

٥. تەمەڵی مەکەنو ئەم کـارە دوا مەخـەن، زۆربـەی خـەڵکی پـێم دەڵـێن: تـۆنی، تـۆ زۆر چوسـتو چـالاکیت بۆیـە لـە ژیانـدا سەرکەوتوو بویت، بەڵام من وەك تۆ پـڕ وزەو چوسـتو چـالاك نیم، تەمەڵم.

من پێیان دەڵێم ئێـوەش تەمـەڵ نـین، تـەنیا ئامـانجی بچـوکتان هەیـە، هەندێك ئامـانج خۆیـان لـە سروشـتیاندا بـەهێزن دەبنـە مایـەی ئـەوەی ئێوە بهەژێنو چالاکیو گەشـە بـە دەسـت بێـنن، هەرچـەند ڕێکخسـتنی ئامانجـەکان تـەواو بـە ویسـتی ئێـوە نیـە، دەبێـت دیقـەت لـە پایـەی

شایستەیی و توانابیەکان بدەن. بەڵام هاوکات لەوباوەڕەدام ئەگەر بە گەیشتن بە ئامانجەکانتان بە ڕاستی باوەڕتان هەبێت لە زەین و ناخی خۆتاندا هێندە بە ڕاستی بزانن کە هەستی ئەوە بکەن پێشتر بە دەستتان هێناوە، مێشکتان وەك ڕاستیەك وەریدەگرێت دەبێتە هۆی جەستەو ڕۆحتان بچێتە دۆخێکەوە کە بە دەست هێنانی ئەو ئامانجەی بەلاوە حەتمی بێت.

ئەوەی ئێستا هەتانە، سەردەمێك لە بیری بە دەست هێنانیدا بوون، ڕەنگە تەواو نائاگایانە بە ئامانجتان کردبێت، بەڵام پێشتر هەبونی دەرەکیان نەبووە، کەواتە دەتوانن ئامانجی بەرزترتان هەبێت و پێیان بگەن.

لە دەفتەری سەرکەوتنندا ئامانجەکان بکەن بە سێ بەشەوە.

١. ئامانجی تایبەتی: ئەوانەی بۆ گەیشتن بە خۆشیە
٢. ئەو ئامانجانەی بۆ گەیشتن بە شتانێك کە حەز دەکەن هەتانبێت، مادی و مەعنەوی.
٣. ئامانجی ئابوری: مەڵێن پارە لە ژیاندا گرنگ نیە. ئابوری ڕۆڵێکی گرنگ لە دۆخی مرۆڤەکاندا دەبینێت، من خەڵکێکی زۆر دەناسم لەگەڵ خۆیان و خەڵکیشدا بە توندی ڕەفتار دەکەن چونکە لە ژێر تەوژمی ئابوریدان.

ئامانجی تایبەتی: ...

وایدانێ کە دەتوانیت پاشەڕۆژێك بەدی بێنیت، باشترین حاڵەتێك کە لەوانەیە لە ئایندەدا ڕوو بدات بینوسە، هەوڵ مەدە خۆت بەرتەسك

بکەیتەوە، وەك منداڵ ڕەفتار بکەیت کاتێك لێی دەپرسن، چیت لە بابا نوئێل دەوێت، خێرا خشتەیەك دروست دەکات، شەش خولەك مۆڵەتت هەیە تا هەرچیەکت دەوێت لە یەك دوو ساڵی ئایندەدا ڕوو بدات بینوسە. دەتەوێت ببیتە چ کەسێك؟ فێر چ شتێك ببیت؟ ترست لە چی هەیە؟ حەز دەکەیت لە چ کەسێك نزیك ببیتەوە؟ ئامانجە مەعنەویەکانت چیە؟ ئێستا پێرستێکت لە ئامانجەکان هەیە.

دەڵێن ئامانجەکان شتێك نین بێجگە لە خەونو خەیاڵ نەبێت، بەلام دیارە بە دەست هێنانی هەندێکیان ئاسانەو هەندێکیان دژوارە، ئێستا بە دانانی ژمارە لە تەنیشت هەر یەکێك لە ئامانجەکان، کاتێك کە لەوانەیە بگەیتە ئامانج دیاری بکە. ئەگەر خۆت بە پابەند دەزانیت لە ماوەی ساڵێکدا بە ئامانجێك بگەیت ئەوا ژمارە یەك لە تەنیشتیەوە دابنێ، ئەگەر دوای سێ ساڵ پێی دەگەیت ئەوا ژمارە سێ لە تەنیشتیەوە دابنێ.

زۆرباشە، ئەم کارە ئەنجامدا، بۆ قۆناغی دواتر سێ ئامانجی سەرەتایی بۆ ساڵێك هەڵبژێریت، ئەم سێ ئامانجە دەبێت ئەو ئامانجانە بێت کە بۆ بە دەست هێنانیان بە ڕاستی بە پەرۆش بیت، وێنای بە دیهاتنیان توشی جۆشو خرۆشت بکات، پاشان چەند دێڕێك لە بارەیەوە بنوسە کە بۆچی خۆتت پابەند کردووە تا ساڵێکی دیکە بەو ئامانجە بگەیت، ڕونکردنەوەی هەر ئامانجێك بە جیاو لە پەڕەیەکی جیاوازدا بینوسە، بۆ هەر ئامانجێك دوو خولەك دەرفەتت هەیە.

ئێستا کە هۆی ئامانجەکانی خۆتت دیاری کردوە، بزانە ئاخۆ ئەو هۆکارانە هێندە بتەوو بەهێزن کە بتوانیت بە ڕاستی شوێن ئامانجەکە بکەویت؟ ئەگەر وانیە ئامانجێکی دیکە هەڵبـژێرە یان هۆکارێکی دیکە بدۆزرەوە.

ڕێکخستنی ئامانج پەیوەست بە گەیشتن بەو شتانەی کە دەتانەوێت لە ژیاندا خاوەنی بن "مادی یان مەعنەوی".

هەندێك بوار دەدەن لە ڕوی سۆزداری یان سێکسیەوە تەواو بچنە پێشەوە، بەلاّم کاتێك دەگەنە مەسەلە مادیەکان هەڵوەستە دەکەن، چونکە هەمومان توشی ئەم باوەڕە نەرێنیە دەبین، ئەگەر باسی پارە بکەین خۆویستو دنیاپەرست دەردەکەوین، بەلاّم تکایە ئامانجی مادیش ڕەچاو بکەن، چونکە نەبوونی ئەو شتەی لە ڕوی داراییەوە پێویستەو کاریگەری نەرێنی لەسەر ئامانجە مەعنەویەکانیش دەبێت.

ئێستا وایدانێن ئەگەر هیچ سنوێك نەبێت داوای چ شتێکتان لە بابانوئێل دەکرد.

ئێستا هەمان ئەو کارەی کە بۆ ئامانجە تایبەتەکان ئەنجامت دەدا بۆ ئەم ئامانجەش دوپاتی بکەرەوە. ماوەی چەندت بۆ بەدەست هێنانی هەر یەکێکیان دادەنێیت؟ یەك ساڵ، سێ ساڵ، یان دە ساڵ، بزانە لەم قۆناغەدا هیچ بەرنامەیەك نیە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکە، تەنیا ئەوە نەبێت خۆت بۆ بەدەست هێنانیان پابەند بکەیت، هەرچەند زیاتر پابەند بیت زوتر پێی دەگەیت، لە نێو ئامانجەکاندا کە کەمترین ماوەیان پێویستە بۆ بەدەست هێنانیان، سێ دانەی گرنگ هەڵبـژێرە،

ئەوانەی بە دەستهێنانیان هەستی هەژینو چێژت پێ دەبەخشێت، لە سێ پەڕەی جیاوازی دەفتەری سەرکەوتنەکاندا بینوسە، کە چۆن حەز دەکەیت لەم ماوەیەدا ئەم ئامانجە تایبەتە بە دەست بێنیت، پێنج خولەك دەرفەتتان هەیە تێکڕای هۆکارەکان یاداشت بکە.

ئامانجی ئابوری: ....

دوو خولەك دەرفەتت هەیە ئامانجە ئابوریەکان دیاری بکەیت، مەهێڵە ئەم ئامانجانە لەژێر تەوژمی دۆخی ئابوری وڵات، ڕادەی داهاتی ساڵانەو زۆربەی بەندو بەستەکانی دیکەدا بێت، چەندێك ڕادەی دەرامەتی مانگانەت پێویستە؟ سێ هەزار دۆلار، پێنج هەزار دۆلار، یان بیست هەزار دۆلار، ئایا ئامانجێکی بازرگانیو سەرمایەگوزاریت هەیە؟ بۆ ئامانجە ئابوریەکان کاتی بە دەست هێنانی دیاری بکە، وەك ئەوسا لە نێوان ئامانجە داراییەکاندا کە کەمترین ماوەت بۆ دیاری کردووە سێ دانە هەڵبژێرە، دوبارە هۆکارەکان بە چەند دێڕێك بنوسە.

ڕاهێنانی گەیشتن بە ئامانج: ......

١. بۆ هەر یەکێك لە ئامانجەکانت کارێك هەڵبژێرە کە لە ئامانجەکە نزیکت بکاتەوە. پاشان بەبێ کات بە فیڕۆدان ئەنجامی بدە. گەیشتن بە هەر ئامانجێك دوامەخە، ڕۆژانە کارێکی هەرچەند بچوکیش بێت بۆ گەیشتن بە ئامانج ئەنجام بدە.

٢. ڕاهێنانێك ئەنجام بدە کە من ناووم لێناوە "کورسی حەوانەوە" لەسەر ئەو کورسیە بە ئارامی دانیشە، وابزانە کە

هەشتاو پێنج یان نەوەد ساڵیت، لە بیرەوەریەکانی ڕابردودا نوقم ببە، چەند ئامانجی گرنگو گەورەت هەبووە کە هەمویانت وەلاناوەو کاتو خۆشیو چێژێکی فراوانت لە ژیاندا لە دەستداوە؟ چ کارامەییو پیشەیەکت حەز لێبووە پێی نەگەیشتویت؟

ئێستا بە شێوەیەکی دیکە لەسەر کورسی حەوانەوە بیر بکەرەوە، هێشتا هەر هەشتاو پێنج یان نەوەد ساڵیتو نوقمی بیرەوەریەکانی ڕابردوو بویت، پەنجا ساڵ یان زیاترە کە بە زۆربەی ئامانجەکانو شتە باشەکان گەیشتویت، خودای من ژیان چ شەڕێکە، چەن خۆشیو چێژێکی نایابەو.... ڕەوشی کورسی حەوانەوە کۆمەکمان دەکات تا بتوانین خێرا بڕیار بدەین. هەستی نارەحەتی لەلایەکو پەرۆشبون بۆ خۆشی لەلایەکی دیکە ئێوە بۆ گەیشتن بەم ئامانجە هان دەدات، گرنگ نیە تەمەنتان چەند ساڵە، مرۆڤ لە هەر تەمەنێکدا بێت خاوەنی ئامانجە، لە ڕەوشی کورسی حەوانەوە بەهرەمەندبن.

ڕۆژی یانزەیەم: خووەکان

ئەمڕۆ نیوەی بەرنامەی چوار هەفتەییەکەمان تێپەڕاند، دەمانەوێت باسی خووەکانمان بکەین، هەمومان کۆمەڵێك خوو نەریتی تایبەتمان هەیە کە حاڵەتو هەستەکانو ژیانمان بەڕێوە دەبەن. چا چ ئاگامان لێ بێت یان نا! بیرکردنەوە جۆرە کردارێکەو هەر کردارێك خوویەك بەدی دەهێنێت.

ئایا خوویەکتان هەیە کە خۆتان لێی بە ئاگابنو بزانن ڕۆژانە پەیڕەوی لێ دەکەن؟ هەست بەوە دەکەن ڕۆژانە لە خۆتاندا بیدۆزنەوە، بۆ نمونە لە ڕوی خوو پێوە گرتنەوە تورە بن؟ هەموو ڕۆژێك چ کارێك دەکەن تا بتوانن هەستی تورەبون، پەرێشانی، داماویی یان تەنیایی بکەن؟ چونکە ئەمجۆرە هەستانە هیچ کاتێك لە خۆیانەوە دروست نابن.

دەرکەوتنی ئەمجۆرە هەستانە پێویستی بە هەوڵو زەحمەت هەیە! بێگومان دەبێت جەستەتان بخەنە حاڵەتێکی تایبەتەوە لە دنیا بە شێوەیەکی تایبەت بڕوانن، بەڵام ئەگەر هەستی ئەرێنی یان نەرێنیتان هەبێت بەردەوامو هەمیشەییە، هۆکارەکەی بارودۆخێك نیە، بەڵکو خووی خۆتانە، ئێوە خووتان پێوە گرتووە بەوەی دنیا بە شێوەیەکی دیکە ببینن.

ڕەنگە کاتی ئەوە هاتبێت خوویەکی نوێ لە ژیانتاندا بەدی بێنن، بۆ ئەم کارە لە یەکەم هەنگاودا دەمەوێت لە دەفتەری سەرکەوتنەکانتاندا

پێنج هەستی بەرتەسککەرەوەو ناخۆش کە هەمیشە لەگەڵتانەو بووەتە خوو لە ئێوەدا یاداشتی بکەن بۆ نمونە، نائومێدی، پەرێشانی، توڕەبوون، خەم، کەمتەرخەمی .... زۆرباشە، ئێستا بیر بکەنەوە بۆ بەدی هێنانی ئەم هەستانە دەبێت چی بکەن؟ دەبێت چ باوەڕێکتان هەبێت، دەبێت جەستەتان لە چ حاڵەتێکدا بێت؟

هاندەرە سروشتیەکان: ...

لە دنیادا کۆمەڵێك ڕوداو پێش هات (یادکردنەوەو بۆنەکان– کارەساتی دڵتەزێن) هەن کە ئێوە دەبزوێنن، بە پێی ئەم بزوێنەرە جیاوازانە، خووی جۆراوجۆر دروست دەبن، ئەم حاڵەتە ناوی سیستەمی گرێدرانە ئەگەر هاوکات بە ڕودانی بزوێنەرێك هەستێکی تایبەت دروست ببێت، سەربارەت بەو بزوێنەرە گرێدراو دەبین، هەمومان لە ژیاندا خاوەنی کۆمەڵێك بزوێنەر– هاندەرین، کە خوویەکی تایبەتمان تێدا دروست دەکات، بەم بزوێنەرانە دەوترێت هۆگەلی چەسپێنەر، بە پێناسەیەکی دیکە بە ڕودانی ئەم بزوێنەر– هاندەرانە خوویەکی هەستیاریی بەبێ هیچ بەڵگەیەکی تایبەت بەدی دێت، بۆیە بۆ بە دەستهێنانی سەرکەوتن، پارە، خۆشحاڵی، شادمانیو لەزەتی زیاتر دەبێت مێشکتان گرێدراو بکەن، بەلام پێشتر دەبێت خووە کۆنەکان بدۆزنەوە لە ناویان ببەن.

ڕەوشی لەناوبردنی خووە نەرێنیەکان: ...

ئێوە تەواو شارەزای ئەم ڕەوشەن، چونکە پێشتر لەمبارەیەوە باسمان کرد، لە هەنگاوی یەکەمدا دەبێت ئەوە قبول بکەین کە ئەم خووە ناڕەحەتیەکی زۆری بە دواوە دەبێت، دەبێت بە ڕوونی ناڕەحەتیەکە لە مێشکماندا هەست پیٚ بکەین، تا بتوانین ئەم خووە بنەبڕ بکەین، ئەگەر ئێوەش لەو کەسانەن بۆنمونە خوویان گرتووە بەوەی هەر کاتێك هاوسەرەکەیان دەبینن دەست دەکەن بە مشتومڕ، بۆ وەلانانی ئەم خووە گەلێك شێوازی جۆراوجۆر هەیە. بۆ نمونە لەگەرمەی شەڕەکەدا دەتوانن هەستن و چەندجارێك ئەمسەرو ئەوسەری ئەو شوێنە بکەن، ڕەنگە هەست بە گەمژەیی بکەن، بەلاّم هیچ نەبێت خۆ شەڕ ناکەن! ئەگەر هەر کاتێك شەڕتان کرد ئەم جولّەیە ئەنجام بدەن، چیتر مەیلی شەڕکردن ناکەن لەگەلّ هاوسەرەکەتان. ڕێك وەکو سیدیەك ئەگەر هەر جارەو ڕوشانێکی تیٚ بکەن چیتر کۆمپیوتەر ناتوانێت بیخوێنێتەوە، بەلاّم پاش ئەوەی نمونە کۆنەکەتان لەناوبرد دەبێت نمونەیەکی نویٚ بخەنە شوێنەکەیەوە، بۆ ئەم کارە ڕینمایتان دەکەم.

پێشتر پێنج هەستی نەرێنیتان یاداشت کردوون، ئێستا داواتان لیٚ دەکەم لە ماوەی پێنج تا دە خولەکدا ئەو خووانەی بەدهێنەری ئەم هەستانەن یاداشتیان بکەن، لە ڕاستیدا دەمەوێت ڕێسای پێویست بۆ بەدیهێنانی هەستێك بە دەست بێنن، مرۆڤ ئازادە لە هەلّبژاردندا، دەتوانێت بە بیرکردنەوەیەکی بێخەوش خولّقێنەری جوانترین ڕۆح بێت،

هیچ شتێك بە ئەندازەی ڕێنمایەكانی خودا لـە ئـارامی ڕۆحـدا كاریگـەری نیە، داواتان لێ دەكەم زیاتر گوێ لە ڕێنمایە خودایەكان بگرن، كاریـان پێ بكەن. كردەوە بە فێربونەكان زیاتر لە فێربوون بە بایەخترە.

هەستە وزە بەخشەكان: ...

لە دەفتەری سەركەوتنەكانتاندا پێنج هەسـتی ئـەرێنی كـە هەمیشـە لـە خۆتانـدا بـەدییان دەكـەن بینوسـن. ئـەو پێـنج هەسـتەی لانیكـەم لـە هەفتەیەكـدا یـەك دووجـار سـەرتان لـێ دەدەن كامانـەن؟ كامیـان توانابەخش‌و بەهێزن؟ ئێستا بنوسن چ خوویەك مایەی دەركەوتنی ئـەم هەسـتانە دەبـن، ڕەنگـە هەنـدێك لـەم هەسـتە وزەبەخشـانە، عیشـق، بەخشین، هاوكاری، شایستەیی، سەركەوتن، خۆشحاڵی یان بـە توانـایی بن، چ خوگەلێك دەبنە هۆی ئەوەی ئەم هەستەتان هەبێت؟ چۆن بـیر دەكەنەوە؟ چ وێنەیەكتان لە زەیندا هەیە؟ جەستەتان بـە چ شـێوەیەك لـێ دەكـەن؟ بەمشـێوەیە دەتـوانن ڕێسـای پێویسـت بـۆ دروسـتكردنی هەستە وزەبەخشەكان بە دەست بێنن.

ئێستا ئەو تواناییەتان بە دەست هێنا ئەگەر هەست بە پرێشانی بكـەن، هـەر لـە سـەرەتای دروسـبونی ئـەو هەسـتەوە، ڕەوتـی دروسـبونەكەی دەوەستێنن، نابێت هەستێك ببێتە هەموو دنیا بۆتـان، نابێـت هەسـتێك بە بەشێكی جیانەكراوەی كەسایەتی خۆتان بـزانن، بەمشـێوەیە وێنـای زەینی‌و بەدیهێنانتان بەرتەسك دەبێتەوە تواناتان نامێنێت.

شـكانەوە لــە بەرامبـەر هەسـتێكی تایبەتـدا خێراتـرین ڕەوشـە بـۆ لـەناوبردنی تواناكانتـان لـە بـەكاربردنی توانـا ناوەكیەكاندایـە، كەواتـە

هەرکە هەستە نەرێنیەکانی خۆتان ناسی، هەستی دڵخوازی خۆتان بخەنە شوێنەکەی. بزانن ترسان لەوەی "چی دەبێت" لە ئەنجامدانی ئەم کارە ناڕەحەتترە، دوبارە وریابن، ئەگەر بە خۆتان بڵێن "دەبێت ئەم کارە ئەنجام بدەم" مێشکتان دەڵێت: "من ئەم کارە ناکەم" چونکە وشەی "دەبێت" لە مێشکی زۆربەماندا بە مانای ناڕەحەتیە، کەواتە لەجیاتی ئەم وشەیە وشەیەکی دیکە بەکار بێنن، بۆ نمونە بڵێن: "من ئەم کارە هەڵدەبژێرم" یان "من دەمەوێت ئەم کارە بکەم" دیارە ئەمجارە هەستێکی جیاوازترتان دەبێت.

ڕاهێنانی ئەمڕۆ: ...

گەلێك ئاسانە، دەمەوێت ئەو کارەی ئەمڕۆ ئەنجامی دەدەن دوبارەی بکەنەوە. پێنج هەستی نەرێنی خۆتان‌و چۆنێتی دروستبونیان بێننەوە بیری خۆتان، چەند ڕێگایەك بۆ تێکشاندنی ئەم خووە کۆنە دابێنن. بۆ نمونە کاتی برسێتیەکی درۆینە، لەجیاتی خواردن وەرزش بکەن، بەمجۆرە دەتوانن نمونە کۆنەکان بشکێنن، بە هەستە ئەرێنیەکاندا بچنەوە بە باشی بیریان لێ بکەنەوە، چۆن ئەم هەستە بەرزانە لە خۆتاندا بەدی دێنن؟ لە چ خوویەك بەهرەمەند دەبن؟ سەرەنجام سەرلەنوێ بە شێوازەکانی سەرەتای دەسبەکاربوندا بچنەوە، لە ڕۆژی دوانزەیەمدا دەربارەی مەرجی سەرکەوتن دەدوێین، دەمەوێت ئەوەتان فێربکەم چۆن بتوانن بە خۆ گرێدان بە بێ هەوڵێکی ئاگایانە دوای ئەو خووانە بکەوون کە لە ژیاندا دەتانپارێزن.

ڕۆژی دوانزەیەم: مەرجی سەرکەوتن

ئـەمڕۆ دەمانـەوێت ڕەوشـی بـەکارهێنانی خووەکـان فێـربین لـە ڕوی سەرخسـتنی ژیانـەوە. لەمـەودوا ناچـارنین بـۆ دروسـتکردنی هەسـتە خۆشەکان خۆئاگایانە کار بکەن، یەکێك لە گـەورەترین گرفتـەکانی ئـەو کەسانەی دەیانەوێت بە مەبەستی سەرکەوتن بگۆڕین، ئەمەیە هەمیشـە هـەوڵ دەدەن ئـەم گۆڕاکارییـە زۆر بـە ئاگاییـەوە پێـك بێـنن، بۆیـە پێکهێنـانی ئـەم گۆڕانـە وزەو کـاتێکی زۆر خـەرج دەکـەن، بـۆ نمونـە دەڵێن: زۆرباشە من دەمـەوێت واز لـە نائومێدی بێـنم، کەواتـە هـەر لـە ئێستاوە دەبێت دەست بـە قۆناغـەکانی گـۆڕان بکـەم. ئـەم ڕەوشـە بـۆ ماوەیەك کردەنیە، بـەڵام ئەگـەر نـەگۆڕێت بـە خـوو هـیچ کاتێك نابێتـە هەمیشەیی‌و پاش ماوەیەك لێی دور دەکەونەوە.

بۆ بەهەمیشەیی کردنی گۆڕانـەکان دەبێـت گـرێ بـدرێن، گرێـدران واتـە سەقامگیرکردنی گۆڕانێك لە زەیندا بـە جۆرێـك بـە شـێوەیەکی خودکـار ئەنجام بدرێت، گرنگ ئەمەیە کـە بـزانین دوپاتکردنـەوە دایکـی هـەموو هونەرەکانە، بیرمان نەچێت لە ژیانی زۆربەی کەسەکاندا گەلێك ئەڵقـەی پەیوەنـدی دروسـتبوون، کەواتـە هـەموتان گرێـدران دەناسـن، چـونکە کۆمـەڵێك هەسـت هـەن لەگـەڵ هۆکارەکـانی دەوروبـەرو نیشـانەکانی دیکـەدا گرێـدراوون. تاکـە کارێـك دەربـارەی گرێدران دەبێـت ئـەنجامی بدەن ئەمەیە لە مێشکی خۆتاندا سەقامگیری بکەن.

هیچ هەستێکی نەرێنی بەردەوام لە ساتی هاتنە بوونی مرۆڤدا نیە، بەڵکو هەستی بەردەوام بە هۆی گرێدرانی زەینی خۆمانەوە بە هۆکارەکانەوە، چونکە هەستی نەرێنی لەناکاو دروست نابێت، بیری خۆتانی بێننەوە سەبارەت بەو شتەی لە زەینتاندا سەقامگیر بووە چۆن گرێدراوون، بێگومان لە کاتی دروستبونی ئەم پەیوەندیەدا لە بارودۆخێکی هەستیاری بەهێزدا بوون، هەر کاتێك ڕوداوێك چەندجار لەگەڵ هەستێکی بەهێزدا هاوکات بێت، بەرامبەری گرێدراو دەبن. بەڕێوەبەرانی پرۆژە ڕێکلامیو پاگەندەییەکان دەزانن چۆن بمانخەنە ژێر کاریگەرییەوە، گرێمان بدەنەوە بە بەرهەمی ڕێکلام بۆکراوی خۆیان، با ئێمەش فێربین کە چۆن سوود لەم ڕەوشە وەرگرین.

وەك وتمان گرێدران لە ئەنجامی بەردەوامی جوڵەیەك، هۆیەك، یان ڕوداوێکداو هاوکات لەگەڵ هەستێکدا پێك دێت، وایدانێن کەسێك باوکی مردووە، بێگومان یەکێك لە هەستە بەهێزە نەرێنیەکان، واتا خەمباریی، ماتەمینی، لە هاناوی ئەو کەسەدا لە لوتکەدایە، لە مەراسیمی بەخاکسپاردنیدا، یەکێك لە هاوڕێکانی دێتە لای، دەستێك لە شانی دەداتو دەڵێت: "هاوڕێم، دەزانم چەندە سەختە، هیوادارم تەمەنی درێژی بۆ تۆ بەجێ هێشتبێت." یەکێکی دیکە لە خزمەکانی هەمان کار دەکات، دەست لە شانی دەداتو دەڵێت: "کوڕم، بە ڕاستی ڕوداوێکی دڵتەزێنە" و...، هیچ یەکێك لەم قسانە هەستەکانی کەسی خەمبار ناگۆڕن، بەڵام ئەڵقەیەکی پەیوەندی نەرێنی ناخودئاگا،

بێئەوەی بەخۆی بزانێت لە زەینی ئەو کەسەدا دروست دەبێت، چەند مانگێك دواتر کەسی باوك مردوو ورەیەکی باشتری هەیەو تارادەیەك ئەم کارەساتەی بیرچوەتەوە، یان لەگەڵ بارودۆخی نوێدا خووی گرتووە، بەڵام لەناکاو یەکێك لە هاوڕێکانی دێتو دەست دەخاتە سەرشانیو دەڵێت: "ها... چۆنیت" کەسی باسکراو، هەستی خەمباریەکی بە تین دەکات، بەڵام نازانێت بۆچی؟ ئایا ئێوەش لەپڕ خەمبار دەبن، هاوکات هیچ هۆکارێك نازانن؟

لە زۆربەی ئەو حاڵەتانەدا هەستی خەمباری بەهۆی پەیوەندیەکەوەیە کە پێشتر دروست بووە.

ئەگەر لەگەڵ هۆکارێکدا گرێ بدرێن، لەگەڵ دەرکەوتنی ئەو هەستەی لە مێشکی ئێوەدا جێگیر بووە ئەویش دەردەکەوێت، ئەم هۆکارە بە تەنیا جوڵەیەکی وەك دەست لەشان دانێك نیە، بەڵکو دەکرێت هۆکارێکی بیستراو، شێوەیەکی تایبەتی سەیرکردن، یان تەنانەت بۆنی کێکێکی دەستیاوی دەستی دایکتان بێت.

لە پەیوەندی نێوان ژنو مێرددا، گرێدران بە ئاسانی دروست دەبێت، چونکە هەستەکان لەو جۆرە پەیوەندیەدا گەلێك بەهێزە، ئەگەر لە نێوان ژنو مێرددا چەند حاڵەتێکی نەرێنی ڕوو بدات، ورد وردە بەرامبەر بەو هەستە گرێدراو دەبن کا دەگاتە ئەوەی کە دەڵێن: "خوایە چیتر ناتوانم بەرگە بگرم، لەم ژیانەدا هەمیشە هەست بە ناڕەحەتیو ئازار دەکەم." بەڵام ئێستا ئێوە لەوە وریاترن کە فریوی داوی گرێدران بخۆن، ئێوە خۆتان شێوەی ئەم ئەڵقەیە دیاری دەکەن،

خۆتان لەگەڵ ئەو مەسەلانە گرێ دەدەن کە هەستێکی خۆشتان پێ ببەخشێت.

لوتکەی هەست: ...

بۆ گرێدران، ئەو هەستە زۆر گرنگە کە مرۆڤ لەو ساتەدا هەیەتی، ئەگەر دەتانەوێت ئەڵقەیەکی پەیوەندی بتەو لە زەینتاندا دروست بکەن، دەبێت خۆتان بگەیەننە لوتکەی هەستەکان، دەبێت ئەو هەستە بە جۆرێك لە خۆتاندا پێك بێنن بە ئاشکرا دەرکی پێ بکەن، لە قۆناغی دواتردا هەستەکان بدەنەوە پاڵ ئەو هۆکارانەی کە دیارییان دەکەن، لە مێشکی خۆتاندا سەقامگیریان بکەن، بۆ نمونە بەرکەوتنی قامکەکانی دەستتان، یان ڕاکێشانی پێستی دەستتان، یان دەست لێدانی سەر شانەکانتان ببەستنەوە بە هەژینەکانتانەوە.

بزانن ئەو حاڵەتەی بۆ جێگیرکردنی هەستی خۆش‌و ئەرێنی بەکار دەهێنن دەبێت بەهێزتر بێت لەو هۆکارە نەرێنیەی کە پێشتر پێوەی گرێدراو بوون، ئەگینا هەستە نەرێنیەکانتان بۆ لەناو نابرێت، ئەگەر هەستە نەرێنیەکە بۆ نمونە بە زەبرێکی توند لە مێشکتاندا جێگیر بووە، هەر کاتێك بۆ دروستکردنی حاڵەتی ئەرێنی زەبری هێواش‌و ئاسایی کەڵك وەربگرن ئەوا ئاکامێکتان دەسناکەوێت، چونکە هیچ پەیوەندیەك لە کۆئەندامی دەماریدا دروست نابێت.

قۆناغی کۆتایی‌و گرنگترین قۆناغ بۆ سەقامگیربونی هەستی ئەرێنی، پابەندبوونە بە سەرلەنوێ دروستکردنەوەی ئەو هەستە خۆشە کە لە شوێنی هەستە نەرێنیەکەی پێشودا داتانناوە، بۆ نمونە ئەگەر خۆتان

لەگەڵ ئاهەنگێکدا گرێداوە، دەبێت هەموو ڕۆژێك گوێی لێبگرنەوە، لەڕێگای چوونە سەرکار، ماڵ، تەنانەت کاتی خەوتن.

ڕەوشی کەسانی سەرکەوتوو بەهێز: ...

کەسانی سەرکەوتوو بەهێز، پەییان بە ڕازی گرێدران بردووە، هەم لە ئەڵقەی پەیوەندی زەینیان بەهرەمەند بوون هەم لەوەی کەسانیتر گرێدراوون پێیانەوە بە قازاجی خۆیان بەکاریان هێناوون، هەرچەند ژمارەی ئەم کەسانە لە کۆمەڵگادا زیاتر بێت، ئەو کۆمەڵگایە بەختەوەرتر دەبێت، ڕێکلامی بیپسی کۆلاتان بیرماوە؟ کۆمپانیای بیپسی وێنەی بیپسی لە زەینی بینەراندا بە نایابی مایکل جاکسۆنەوە گرێدا، ئێوەش دەتوانن هەمان ئەم ڕەوشە بۆ خستنە ژێر کاریگەریی منداڵەکانتان بەکار بێنن، باسی کەسێکیان بۆ بکەن کە ئەوان وەکو سەرمەشق بەربژێریان کردووە، تەنانەت ئەو شتانەی دەتانەوێت فێری منداڵەکانتانی بکەن لە زمانی ئەو سەرمەشقەوە پێیان بیڵێن، بۆ کاریگەریی دانان لەسەر کەسانیتر، باشترە ئەو شتانە بناسن کە ئەوان پێیانەوە گرێدراوون، ئەم چەکە لە بازرگانیدا گەلێك بەهێزەو دەکرێت بەکاری بێنن.

توانای بەرجەستەکردن: ...

بۆ ئەنجامدانی ئەم ڕەوشە دەبێت ئەو ڕەفتارەی نەشیاوو نەگونجاوە لە زەیندا وێنای بکەن، بۆ نمونە "هیوادارم لەم ڕەفتارە تانەوپەڕی ماندوو نارەحەت ببیت، چونکە تاکو هەست بەم نارەحەتبونە نەکەیت لە زەیندا ناتوانیت لەگەڵ ئەم ڕەفتارەدا گرێی بدەیتەوە.

خودی خۆم"تۆنی" دەمێك بوو خووم گرتبوو بەوەی نینۆكم بجووم، شێوازی جۆراوجۆری كۆنم بۆ تەرككردنی ئەم خووە بەكار دەهێنا بۆ نمونە "بۆیەكردنی نینۆكەكان، تەنانەت چەورم دەكردن كە تامێكی ناخۆشی هەبوو... بەڵام كارساز نەبوو، تاكە ڕێگایەك كە توانی ئەم خووە لەناو ببات ڕەوشی وێناكردن-بەرجەستەكردن، هێنانە بەرچاو بوو، من خۆمم لە حاڵێكدا وێنا دەكرد كە قامكەكانم بەرامبەر دەمو چاووم ڕاگرتبوون دەمویست نینۆكەكانم بجووم، چەندجارێك ئەم وێنەیەم لە مێشكمدا دروستكرد، تا بەو شێوەیەی كە خۆم دەمویست ڕونو ئاشكرا دەركەوت، پاشان خۆمم وەك كەسێكی كەشخە هێنایە بەرچاو، بەم وێنەیە تەواو كەوتمە ژێر هەژمونەوە، پیاوێكی بەو چەشنە هەرگیز نینۆكەكانی ناجوێت، سەرەتا من وێنەی یەكەم كە لە حاڵەتی جوینی نینۆكدا بوو لە زەینمدا تەواو گەورەو ڕوونم كردەوە، تۆنی رۆبێنز ئەو وێنە تایبەتەی كە بڕیاربوو ببمە ئەو كەسە، لە ئەندازەیەكی بچوكو ناسكدا لە سوچێكی وێنە گەورەكەی پێشودا دامنا، پاشان وێنە گەورە نەرێنیەكەم هێنایە دواوە، بۆ دواوەو دواتر، وێنەكە دورترو دورتر دەكەوتەوە، ئێستا وێنە بچوكە ئەرێنیەكەی خۆم هێنایە پێشەوە، پێش، پێشترەوە، وێنەكە هەر ساتێك گەورەو گەورەترو ڕونتر دەبوو وێنەی یەكەمی دەگرت، ئێستا هەموو مێشكی من پڕە لە وێنەی ئەو "رۆبێنز"ەی كە خۆشم دەوێت، من چەندیجار ئەم كردارەم دوپاتكردەوە، هەرجارێك بە هێنانە پێشو بردنە دواوەی

وێنـەکان دەنگـی کێشـانی وێنـەکانم خـڕڕڕڕڕڕڕ لاسـایی دەکـردەوە، بـە دروستکردنی ئەو دەنگە هەژێن و چالاکیم لە خۆمدا بەدی دەهێنا.

بەپـەڕی خێراییـەوە بیسـت و پێـنج جـار دەمتـوانی ئـەم کـارە بکـەم، ڕەوشی هێنانە بەرچاو دوپات بکەمەوە، چیتر مێشـکی مـن نەیـدەتوانی بەرگەی جوینی نینۆک بگرێت، چونکە کەسێکی نمونەیی بووم.

چەند ڕۆژێك دواتـر نینـۆکم نەجوییـەوە، چـەندجارێك دەسـتم بـۆ دەمـم برد، بـەڵام بێئـەوەی خـۆم ناچـار بکـەم دەسـتەکانم داگرتنـەوە، بـەڵام جارێك نینۆکم جویی، ئای خوایە، شکستم خواردبوو؟ بە خۆمم وت ئـەم ڕەوشە کردەنی نیە، بەڵام خەیاڵێکی سەیری گەوجانەیە! زۆر بـە زویـی بە خۆمدا هاتمەوە، پێویست بوو دیسان خـۆم گـرێ بدەمـەوە، بیسـت و پێنج جاری دیکە ئـەم ڕەوشـەم دوپـاتکردەوە، دوای ئـەوە هـیچ کاتێـك نینۆکم نەبرد بۆ دەمم، کلیلی ئەم کـارە دوپاتکردنـەوەو خێراییـە، بـەم دوو فاکتەرە دەتوانن هەر وێنەیەك لـە چوارچـێوەی مێشـکتاندا جـێگیر بکەن.

ڕاهێنانی ئەمڕۆ: ...

١. ئەو هەستە هەڵبژێرن کە دەتانەوێت هەمیشە لە ناختاندا هەبێت: هەژین، لاپرسەنی، ئارامی، بەدی هێنان.

٢. خۆتان بخەنەوە ئەو کاتەی ئەو هەستەتان هەبووە.

٣. هەستەکانتان لەگەڵ هۆکارێکی دەوروبەردا گرێ بدەنەوە، دەست لە دەستەکانان بدەن، یان دەستان گرمۆڵە بکەن، ئەم کارە هێندە بکەن، تا هەست دەکەن دەربارەی ئەم کارە گرێدراوون، بۆ ڕاهێنانی دووەم لانیکەم پانزە جار ڕەوشی هێنانە بەرچاو بۆ هەندێك مەسەلەی وەك لەنابوردنی خەمباری، یان گۆڕینی خووی تەمەڵی بە هەژینو چالاکیو ... بەکار بێنن.

ڕۆژی سیانزەیەم: سەرکەوتنی دارایی

ئەمڕۆ دەگای گەنجینەی سامانتان بۆ دەکەمەوە، دەمەوێت ئەوەی بۆ دەوڵەمەندبوون پێویستتانە بە تایبەت شێوەی گرێدانی خۆتان بۆ بە دەست هێنانی سامان لەگەڵتان بدوێم، دەمەوێت فێربن چۆن بتوانن بەبێ ماندووبوون باری دارایی خۆتان‌و کەسانیتر بگۆڕن. ئەگەر پارەی تەواوتان بە دەستەوە نیە تەنیا یەك هۆکار هەیە، ئێوە خۆتان بۆ بە دەست هێنانی سامان گرێ نەداوە، ئایا تا ئێستا سەرنجی ئەوەتان داوە هەستی خەڵکی ئاسایی دەربارەی پارە چۆنە؟ هەر کاتێك باسی پارە دەکرێت ئەوان بە هەژینەوە دەڵێن: دەمەوێت پارەیەکی زۆر پەیدا بکەم، یان بە پێچەوانەوە لایەنە دژەکەی دەبینن‌و پارە بە شتێکی پیس دەبینن. بەڵام ڕاستی ئەمەیە، پارە شتێك نیە بێجگە لە ئامرازێك بۆ دروستکردنی جیاوازی لە نێوان کەسەکاندا.

هەمیشە لە خۆم دەپرسی بۆچی هەندێکەس دەگەنە سەروەت‌و سامانێکی بێ هەژمارو هاوکات ئێمە توانای ئەو کارەمان نیە.

بۆچی ئێمە ناتوانین بە ئەندازەی شایستەیی خۆمان پارەمان هەبێت؟

سەرەتا سەردانی سەرمەشقە سەرکەوتووەکانی سامانم لە دنیادا کرد، کەسانێك لە نێوان سەد ملیۆن، تا سەد ملیار داهاتیان هەبوو، دڵنیابوم ئەگەر وەڵامێکی پرسیارەکەم بدۆزمەوە، حەتمەن لای ئەمانە وەڵامم دەست دەکەوێت، بە تایبەت ئەو کەسانەی توانیبویان خۆیان بەبێ

پشت بەستن بە کەسێکی دیکە بە دەسمایەیەکی کەمو تەنانەت بەبێ دینارێك دەسمایە بگەنە سەرکەوتن، ئەمانە ژمارەیان لەوە زیاترە کە بیریان لێ بکەیتەوە.

ئێمە ئەمڕۆ لە جیهانێکدا دەژین کە خەڵکی دەتوانن تەنیا بە بیرۆکەیەکی نوێ بگەنە داهاتێکی سەد تا پێنجسەد ملیۆن دۆلاریی، یان وەك بیل گەیتس، تەنیا بە هەبوونی کۆمپیوتەرێك بویە ملیاردێر، کەواتە دەتوانن سەرمەشقو مۆدێلی نایاب لەم بوارەدا بدۆزنەوە.

حەوت فاکتەری دواکەوتن: ...

١. هۆکاری یەکەم کە زۆربەی خەڵکی لە ڕوی داراییەوە سەرکەوتوو نین، ئەمەیە پارە لە مێشکیاندا لەگەڵ مەسەلەی نەرێنی لێك گرێدراوەتەوە، دەزانن ئەگەر شتێك لە مێشکماندا بە ناڕەحەتیەوە ببەستیەنەوە، ئەوا بە شێوەی ناخودئاگا لێی دور دەکەوینەوە، هەرچەند ئێوە لە بوونە خاوەنی پارە خۆشحاڵ دەبن بەڵام هاوکات لە زەینی ناخوئاگای خۆتاندا باوەڕتان وایە بۆ پەیداکردنی پارەیەکی زۆر دەبێت بە سەختی کار بکەن، کەواتە هیچ کاتێکتان بۆ چێژ لێوەرگرتنی نامێنیتەوە، وەختێك ئەوەندە پارەم دەسکەوتووە چیتر پیر بووم، کەوایە بۆچی دوای بکەووم؟ باشتر نیە ئێستا چێژ لە ژیان ببینم؟ بۆ پارە پەیداکردن دەبێت زیرەك بم، منیش هێندە زیرەك نیم. بۆ پارە پەیداکردن دەبێت سواری خەڵکی بیتو من هەرگیز توانای ئەم کارەم نیە...

پەروەردە کردنی ئەمجۆرە ئەندێشانە واتا گرێدران بە شێوەیەکی نەرێنی، خەڵکی بە هەبونی ئەوجۆرە هەستە بێ ئەوەی بە خۆیان بزانن ناڕەحەتی لەگەڵ پارە گرێ دەدەن، چیتر حەزناکەن شوێنی بکەوون، کەواتە بەرلەوەی بچنە نێو یارییەکەوە خۆیانی لێ دەدزنەوە، هەندێکەس پێیان وایە پارە پارەی زۆر مەعنەویاتیان لەناو دەبات، لە ئینجیلدا خوێندومەتەوە: "ڕۆشتنی وشتر بەناو دەرزیدا گەلێك ئاسانترە لە ڕۆشتنی پیاوی دەوڵەمەند بۆ بەهەشت"، ئەگەر کەسێك دەرك بە قولایی ئەم ڕستە کلاسیکیە نەکات بەردەوام لە هەژاریدا دەژی. لە هیچ شوێنێکی دنیادا نەمبینوەو نەمیستووە کە خەڵکی بتوانن لە ژیاندا هەستی ڕازیبون بکەن، بە نەداریو هەژاری مەعنەویەتی گیرۆدەی مەترسی دەبێت، لە هەر جێیەك نەبونی پارەو دەسمایە هەبێت ئاماری تاوانیش هەڵدەکشێت، گەنجەکان پەنا بۆ مادە هۆشبەرەکان دەبەن، کەڵکی خراپ لە مرۆڤەکان وەردەگیرێت، نەداری پێویستی پێشکەوتنی ڕۆحی مرۆڤ نیە، مرۆڤ بە هەر شێوەیەك بێت هەژار یان دەوڵەمەند پشکی لەو شتەدا هەیە کە بۆ بەرەوبالاچونی ڕۆح پێویستە، ئەگەر ژیانی تەنیا بۆ مانەوەی ژیان خەرج نەکرێت دەتوانێت زیاتر سەرنج بخاتە سەر خۆی، مەبەستم ئەمە نیە کە مرۆڤێکی هەژار نەتوانێت ڕۆحێکی بڵندی هەبێت یان لە پێناو دۆستو هاوڕێو هاوچەشنەکانی خۆیدا فیداکاری بکات، بەلام دەزانم زۆر کەس هەن بێ ئەوەی هیچ کاتێك کێشەی ماڵییان هەبێت توانیویان ببنە نمونەیەکی تەواوی خۆبەخشینو مرۆڤایەتی . پارە بە تەنیا وەلامی

ئـەم گرێکوێرەیـە نیـە، کەواتـە بۆچـی نابێـت شـوێن داهـاتێکی زیـاتر بکەوون؟ بۆچی لە پارەکەی خۆتان وەك ئامرازێکی بـەهێز بـۆ کۆمـەکی ئەو کەسانەی بەلاتانەوە گرنگن کەڵك وەرناگرن؟ لە پەیداکردنی پـارەدا هەست بە تـاوان مەکـەن، هەسـتی تاوانبـاریی داوێکـە قووتتـان دەدات. لـەوەی دەیخـوازن پەشـیمانتان دەکاتـەوە، ئێسـتا بـەو تەکنۆلۆژیـەی پێشتر فێری بوون دەتوانن خۆتان بۆ گۆڕان گرێدراو بکەن.

٢. ئەگەر حەز بە پەیداکردنی پـارە نەکـەن هـەموو ڕۆژێك توشـی ڕوداوێکی تاڵی مـاڵیی دەبـن، ئەمـەش دووەمـین برینـی مـاڵیی "دارایـی"ە. ئـەو کەسـانەی پـارە پەیـداکردن دوادەخـەن کارگـەلێکی دیکـە دەخەنـە شـوێنەکەیەوە، تەنانـەت ئەگـەر هەماهەنگی نەرێنیشیان لە مێشکدا نـەبێت هـەرگیز پارەیـەکی زۆریـان دەسـتاکەوێت، مـن نـاڵێم شـێتو شـەیدای پـارە بـبن‌و بیکەنە خـوای خۆتـان، ئەمشـێوەیە مایـەی شـکانتان دەبێـت، هەموو شتێك دەشێوێنێت، بەڵام دەبێت پەیداکردنی داهات لـە یەکەمایەتیەکانـدا بێـت کـە بۆتـان مایـەی داهـاتن، بۆئـەوەی بتوانن لە ڕووی ماڵیەوە سەرکەوتوو بن ئەمەیە دەبێـت بڕێکـی دیاریکراوی زیاد لە پێویستیەکانتان بێت بـۆ خۆتـان لەبەرچاو بگرن‌و ژمارەیەکی دیاریکراوی بۆ دانێن.

٣. سێیەم گرفتـی سـەر ڕێگـای دەوڵەمەنـدبوون، نـەبوونی ڕێگـای گونجـاوە بـۆ دەوڵەمەنـدبوون: ئەگـەر سـەرکەوتنی مـاڵی لـە زەینـی خۆتانـدا بـە خۆشـیەکی زۆرەوە هەماهـەنگ کردبێـت،

نارەحـەتی بدەنـەوە پـاڵ نـەبوونی پـارەوە، ئـەوا باشـترین
کارتان ئەنجامداوە، بەڵام ئەمـەش بـە تـەنیا بـەس نیـە، بـەڵام
ئەگەر ڕێگایەکی کاریگەرتان نەبێت وەك ئەوەیە لە تامـەزرۆیی
دیتنی ئاوابوونی خۆردا سـەیری خۆرهـەڵات بکـەن، گـرنگ نیـە
چـەندە تامـەزرۆ بـن، دەبێـت ڕەوشـێکی دروسـتتان بـۆ پـارە
پەیداکردن هەبێت، بە پێناسەیەکی دیکە، دەبێت پـارە بکەنـە
کۆیلەی خۆتان نەك خۆتان بکەنە کۆیلەی پارە، زیاتر پارە بـۆ
پـارە خـەرج بکـەن. دەوڵەمەنـدبوون کـاتێکی زۆری پێویسـت
نیە، هەوڵێکی زۆریشی ناوێت، پاش ئەوەی خۆشیەکی زۆرتـان
لەگـەڵ پـارەدا لـە زەینـی خۆتانـدا گرێدایـەوە، تـەنیا بەسـە
ڕێگایـەکی گونجـاو بـۆ بەدەسـت هێنـانی پـارە دیـاری بکـەن.
چـۆن؟ ئاسـانە، دەبێـت سـوود لـە بنـەماکانی مۆدێلسـازی
وەربگرن، بۆ بە دەست هێنانی سەرکەوتن تەنیا کارێك دەبێـت
ئەنجامی بدەن ئەو کەسانە بدۆزنەوە کـە سـەرکەوتوون، بـزانن
ئەوان چییان کردووە، هەموویان هەموو ڕۆژێك کـارێکی تایبـەت
دەکـەن، کارگـەلێك کـە زۆر ئاسـانترە لـەوەی بـیری لـێ
دەکەنەوە، خودی من ئەم ڕەوشەم بـەکارهێنا، مـاوەی کـەمتر
لـە سـاڵێك سـوودی نەختینـەم یـەك ملیـۆن دۆلار بـوو، مـن لـە
باڵاخانەیـەکی چـل مەترییـەوە گواسـتمەوە بـۆ کۆشـکە
نوێیەکەم، من لە سفرەوە دەستم پێکردبوو، توانیم بە وتووێـژ
لەگـەڵ کەسـانی سـەرکەوتودا ڕەچـاوکردنی ئـەو ڕێگایانـەی

ئەوان سوودیان لێ وەرگرتبوو بە ئاسانی ڕێگای چەند ساڵەی ئەوان لە ماوەی دوانزە مانگدا تەی بکەم.

٤. گرفتی چوارەم کە تاڕادەیەك سادەتر دەردەکەوێت، دوانەکەوتنی بەردەوامی ئەو بەرنامانەیە کە بۆ بە دەست هێنانی سامان داتانڕشتووە. کەسانێك هەن بەرنامەگەلێك زۆرباش دادەڕێژن، مۆدێلی باشیان هەیە، بە سەختی کار دەکەن، لە بواری کاروباری داراییدا خوێندویانە، بەڵام ئەو کارانەی کە فێریان بوون هەموو ڕۆژێك دوای ناکەوون. لەو داهاتەی هەتانە هەر مانگێك بڕێکی لێ پاشەکەوت بکەن، بوار بدەن ئەو پاشەکەوتە بۆ سەرمایەدانان خەرج بکرێت، لە هەر سەرمایەدارێك بپرسن، دەڵێت: هەر سەرمایەیەك هەر بڕێك بێت لە ساڵێکدا ٢٠٪ سوودی دەبێت، کەواتە ئەگەر هەموو ڕۆژێك سێ دۆلارو بیستو پێنج سەنت وەلانێن ئەوا لە مانگێکدا سەد دۆلار قازانج دەکەن، ئەگەر بەردەوام بن ئەوا لە دوای پێنج ساڵ هەشت هەزار دۆلار قازانج دەکەن، دوای بیستو پێنج ساڵ زیاتر لە سەدو بیستو پێنج هەزار دۆلار بە سەرمایەگوزاری سەد دۆلار لە مانگێکدا قازانج دەکەن. ڕەنگە ئەم بڕ پارەیە دوای تێپەڕینی بیستو پێنج ساڵ دەوڵەمەندتتان نەکات، بەڵام کارێکی ئاسانە بێنەوەی فشارێکی ئەوتۆتان لەسەر بێت بە درێژە پێدانی دەتوانن پاش چەند ساڵ خاوەن بڕە پارەیەکی بەرچاویی بن، هەرگیز

کێشـە نیـە، دەتـوانن بیپسـییەکی کـەمتر بخۆنـەوە، یـان جگـەرەکی کـەمتر بکێشـن، دیـارە ئەمـەش تاکـە ڕێگـای سەرمایەگوزاری نیە.

٥. گرفتـی پێنجـەم: نـەبوونی هونـەری خەرجکردنـە، دەبێت لـەم هونەرەدا هێنـدە شـارەزابن کـە بتـوانن هـەر سـاتەو بڕیـارێکی ماڵیی بدەن. بەدەر لەمە ناچار دەبن ئەوپەڕی زیـانی گـەورەی ماڵیی بەرگە بگرن. من مەبەسـتم ئەمـە نیـە کـە ئێـوە دەبێت پیسـکەو چاوچـنۆك بـن، چـونکە پـارە هـیچ بایـەخێکی نیـە تەنانـەت گـەر بتانـەوێت دەتـوانن بڕێك لـە پارەکـەتان بخەنـە پێناو بەخشین یان خێرخـوازی ئـەو ئەنجومەنانـەی ڕاسـتەوخۆ دەدرێـت بـە خـەڵکی، بـەڵام پارەکانتـان بـە ئاسـانی بـۆ شـتە ناپێویستەکان خەرج مەکەن.

٦. شەشـەم گرفتـی سـەر ڕێگـای دەوڵەمەنـدبوون، ڕازیبونـە لـە کاروبـاری مـاڵیی: گـەر دەتانـەوێت سـەرکەوتنی درێژخایـەنی خۆتان مسۆگەر بکـەن، دەبێت بـزانن ئـەو شـتەی کـەڵکی لـێ وەرناگیرێـت دەبێـت لـە دەسـت بچـێت، ئەگـەر دوای هاوسـەرگیریی کـردن چـیتر عیشـق بـۆ هاوسـەرەکەتان دەرنەخـەن، ئـەوا پەیوەندیەکـەتان ڕوو لـە پسـانە، ئەگـەر ئـەوەی پێتـان دەدرێـت بـە کـاری نـەهێنن، ئـەوا لـە دەسـتی دەدەن، دەسـپێکی هـەر سـوودێکی مـاڵیی فـراوان، یـەك سەرمایەگوزاری هەرچەند بچوکیش بێت. بـە شـاردنەوەی ئـەو

بڕە کەمانەی کە مانگانە وەریدەگرن هیچ کاتێك ناتوانن سەرمایەگوزاری بکەن.

٧. هەمیشە دوای سەرکەوتن کاتێك دێتە پێشەوە: دوای سەرکەوتن‌و پەڕینەوە لەو لەمپەرانەی پێشتر باسمان کرد، هێشتا ئەگەری شکست هەیە، ئەو زەبرانەی کە دەبێت بەسەریاندا زاڵ بن، لە ژیاندا کاتێك هەیە لەپڕ هەموو شتێك دەشێوێت، گرنگ نیە، چ کەسێك بن، یان چەندە ناسراوو بەناوبانگ بن. سەرکەوتن بەرەنجامی بڕیارە دروستەکانە، بڕیارە دروستەکان لەسەر بناغەی تاقیکردنەوە دەدرێن، تاقیکردنەوە لە پاش بڕیاری نادروست شێوە دەگرێت، تەنانەت باشترین بەڕێوبەرانی مالّییش زۆرجار بڕیاری نادروست دەدەن. کاتێك کەسێك دەڵێت من جارێك ئەم کارەم کرد چیتر لەم کارەدا سەرکەوتوو نابمەوە، چیتر هیچ کارێك دەست پێناکاتەوە ئەمە مانای مەرگ، ئەزمونی جارێکی قەیرانی مالّیی واتا فێربوون چۆن سەرلەنوێ سەرمایە بخەنەوە گەڕ. لە هاوکێشەی ژیاندا ڕابردوو هیچ کاتێك بە ئایندە یەکسان نیە. کاتی قەیران لەجیاتی دانیشتن‌و خەمخواردن، لە جێی خۆتان هەستن تا ئەو قەیرانە تێپەڕێنن، بەلاّم ئەزمونەکانی لەگەڵ خۆتان ببەن تا لە دەرفەتەکانی ئایندەدا لێیان بەهرەمەند بن، بۆ ئەمەش تەنیا پێویستتان بە ئیمان هەیە، ئیمانی بەهێز، هەر کتێبێکی ئاینی، هەر دین‌و

ئاینێك بخوێننەوە، چیرۆکی سەیرو سەمەرەی ئیمانی تێدایە،
ئیمان سەرچاوەی هێزە نەك ئیمانی کوێر کوێرانە.

ڕاهێنانی ئەمڕۆ: ...

دەفتەری سەرکەوتنەکانتان ئامادە بکەن. حەوت هۆکاری پەکخستن‌و برینە ماڵییەکان بخوێننەوەو شرۆڤەی بکەن تا بزانن پەیکەری سەرکەوتنی ماڵییتان لە چ شوێنێکدا بریندار بووە تا دەرمانی بکەن.

دەرمانی لەشێکی سەرکەوتنی بریندار:

ئەزمونێکی نایابی ژیانی خۆم "تۆنی رۆبێنز... ئەو سەردەمەی کۆمپانیایەکم هەبوو کارمەندانی زۆری هەبوو، کەسانێکی زۆر نانیان لەسەر دەخوارد، بەڵام چەند ساڵێك دواتر، ڕۆژێك لە خەو هەستام بینیم ۷۵۸ هەزار دۆلار قەرزار بووم تەنانەت بەچۆکدا هاتنم تێپەڕاندبوو، ئەو کۆمپانیایەی وەك منداڵی خۆم بوو لە دەست دەچوو. ئەو شەوە شەوی کریسمس بوو، من هاوسەرەکەم لە ماڵەوە دانیشتبوین کە ئەم هەواڵەیان پێدایین. هەموو وتیان تۆ بەچکدا هاتویت، من وتم: نەخێر! ئەمە تەنیا تاقیکردنەوەیەکە، تاقیکردنەوەیەك بۆ ئەوەی بزانین چۆن ڕوبەڕوی ببینەوە، هاوسەرکەم لە ئامێز گرت پێم وت گرنگترین شت خۆشەویستی ئێمەیە بۆ یەکتریی، گرنگ نیە هەرچیەك ڕوو دەدات، ئێمە یەکتریمان هەیە، جارێك ئەو پارەیەمان بە دەست هێناوە، دەتوانین بە دەستی بێنینەوە، تەنانەت ئەگەر ناچاریش بین لە سفرەوە دەست پێ بکەینەوە، ئەو وتی: تەواو ڕاست دەکەیت، ئەمە ویستی خودایە، کەواتە دەبێت قبوڵی بکەین.

چەند خولەکێك لە ئامێزی یەکتریدا گریایین، بەڵام هەستێکی سەیرمان هەبوو، دوای ئەوە چوومە ژوورەکەی خۆم تا بتوانم بیر بکەمەوە چۆن بتوانم کۆمپانیاکەم ڕزگار بکەمو سەرکەوتوو بم، من توانای جڵەکردنی قەیرانەکەم بە دەست هێناو ئەوەش دەدەم بە ئێوە، ئەو تواناییە، باوەڕ بەخۆبوونە.

سامان تاکە مەسەلەی ژیان نیە، بەڵام یەکێکە لە گرنگترینیان، جەختکردنەوەی من لەسەر دروستکردنی حەزو مەیلی بە دەست هێنانی داهاتی زیاتر تەنیا بەو هۆیەوەیە کە دەزانم زۆربەتان ئەوەتان بە نارەحەتیەوە لە زەینی خۆتاندا شێلاوە، ئێمە دەمانەوێت ئێوە ببنە نمونەیەکی سەرکەوتن لە هەموو لایەنەکانی فیکری، هەستیاری، کۆمەڵایەتی، فیزیکی، مەعنەوی، دیارە ماددیش، کەواتە بۆ کامڵبونی یەکێك لە دورنماکانی ژیان کە ناتوانین نکوڵیی لیّ بکەین زیاتر هەوڵ بدەن، لە باسی داهاتودا باسی شێوەی جڵەوکردنی ژیان دەکەین.

ڕۆژی چواردەیەم: شێوەی جڵەوکردنی سامان

ڕۆژی چواردەیەم: شێوەی جڵەوکردنی سامان:

ئەمڕۆ کۆتایی بە تێکدانە ماڵییەکانی خۆتان دەهێنن، لە باسی ڕابردودا دەربارەی برینە ماڵییەکان دووایین، هیوادارم ئەو برینانەتان بە دەرمان سارێژ کردبێت، بەڵام دەمەوێت بزانن ئەوەی لە دەسکەوتنی سامان ڕۆژ بە ڕۆژ دەمانگێڕێتەوە، نەبوونی بەرنامەڕێژیی نیە، نەبوونی ڕێچار نیە، نەبوونی بەرتوانایی نیە، نەبوونی سەرمایەش نیە، بەڵکو ئەو وێنەو بۆچونەیە کە ئێمە دەربارەی پارە لە زەینماندا هەیە.

ئامادە بن بۆ پێشکەوتنی ماڵیی: ...

هەر کارێك لە ژیاندا ئەنجامی دەدەین هەڵقولاوی یەکێك لەم دوو هۆکایە: جڵەوگیریی لە ناڕەحەتی بکەین، خۆشی بە دەست بێنین. بیرتان نەچێت مێشکی ئێمە هەرگیز لۆژیکی نیەو تەنیا بە پێی ئەوەی هەستی پێ دەکات ئەویش کار دەکات. بۆیە ئەگەر داهاتێکی زۆر کەمیشتان هەیە، دۆزینەوەی ڕێچار گەلێك ئاسانە، وەك چەندجارێك دوپاتمان کردەوە دەبێت هەماهەنگی دەماریی خۆتان لە بارەی پارەوە بگۆڕنو لە پەیداکردنی پارەدا ڕەهەندێکی ئەرێنی بەلەزەت دروست بکەن، بەڵام بۆچی زۆربەی خەڵکی تەنیا خاڵە نەرێنیەکانی پارە پەیداکردن دەبینن؟ من لەو باوەڕەدام بۆ زۆربەی خەڵکی، هەبونی پارەی زۆر کارێکی نامۆیە، پێشتر هەرگیز تامیان نەکردووە،

هەموو مرۆڤەکانیش لە شتە نەناسراوو نامۆکان دەترسن، بۆیە پارە کەمیی‌و ناڕەحەتیان پێ باشترە.

ڕەوشێك بۆ سامانی بێسنور: ...

ئەو ڕەوشەی بە ڕاستی بەرەو سامانێکی بێسنورتان دەبات پێك هاتووە لە چەند قۆناغێك:

قۆناغی یەکەم دەبێت وابزانن کە دەوڵەمەندن: سامان تەنیا پارە نیە، دەڵەمەندبوون واتا هەبونی نیعمەتێکی زۆر، هەرچەند خۆتان بە دەوڵەمەند بزانن نیعمەتی زۆرتر بە دەست دەهێنن، سامان توانایی سوود وەرگرتنە لە نیعمەتەکان. ئێوە لە دنیایەکدا دەژین لە هەموو سوچ‌و پەنایەکیدا نیعمەتێکی زۆری تێدایە ئێوەش خاوەنی هەمویانن. هەموو پاسەکانی هێڵی یەك، ڕێگاکانی هاتوچۆ، کتێبخانەکان‌و...نیعمەتەکانی خودان لە هەموو شوێنێکی ژیانی ئێوەدا بونیان هەیە.

ئێوە هەموو بەیانیەك ناچارنین بۆ بەرچاییکردن شت‌و مەکی خواردەمەنی پێویست ئامادە بکەن، هەموو شتێك ئامادەیە، دەڵێن بۆ کڕینیان پارەتان داوە بەڵێ دروستە، بەلام بۆ ئەو خوێیەی دەیکەنە خواردنەوە ناچار نەبوون بچن لە کانگاکەی دەریبێنن، کەواتە بە ڕاستی دەوڵەمەندن، ئەگەر لە هەموو ئەو شتانەی دنیا بڕوانن کە لەبەر دەستماندایە دەبینن هەستی نەداری زۆر پێکەنیناویە، کەواتە یەکەم کلیلی سەرکەوتن هەستی هەبوونە.

لە قۆناغی دووەمدا دەبێت وەڵامی ئەم پرسیارە بدەنەوە کە ئایا بەڕاستی بە دەست هێنای پارەی زۆر باشە؟

من تۆنی رۆبێنز، لە سەرەتای کارەکەمدا پێم وابوو ئەگەر بتوانم پارەیەکی زۆر بە دەست بێنم چونکە کەسانێتر هێندەی من دەوڵەمەند نین ئەوا گوناهێکم کردووە، وامدەزانی دەوڵەمەندبوون زۆر نادادپەروەرانەیە، بەڵام لەم دنیایەدا هەمومان دەرفەتی زێڕینی بێ هاوتامان لە دەستدایە ن مرۆڤەکان لە زۆر شتیاندا چونیەك نین، بەڵام دەرفەتی سەرکەوتن لەبەر دەستی هەمومانندا هەیە، ئێمە مافی هەڵبژاردنمان هەیە تا لەو دەرفەتانە بەهرەمەندبین. بۆ دەوڵەمەندبوون هیچ گرنگ نیە لە باکوری شاردا دەژین یان لە باشوریترین شوێنی شارن سەرمایەدار بن، یان نەدار، لەوەناچێت هەموو دەوڵەمەندەکانی دنیا کاری خۆیان بە سەرمایەیەکی یەکسانو چونیەکەوە دەست پێ کردبێت.

کاتێك دەمویست کارەکەم دەست پێبکەم، هەمیشە وامدەزانی ئەو چینەی خۆشگوزەرانن لە دنیایەکی جیاوازدا ژیان دەکەن، منیش کە چینێکی مام ناوەندیش نیم لەگەڵ دەوڵەمەندەکاندا گەلێك جیاوازم.

گرفتە ماڵییەکانتان یەکلایی نابێتەوە تاکو باوەڕی بنەڕەتیتان نەگۆڕن، پێویستیەکانی بە دەست هێنانی سەرکەوتنی ماڵیی کارکردنی گران نیە.

ئاسۆی تێڕوانینەکانتان فراوان بکەن، هەست بکەن لە جادەیەکدا بەرەو سامان هەنگاو دەنێن، دەبێت ئەم جادەیە هەنگاو بە هەنگاو

خۆتان دروستی بکەن تا بتوانن بەرەو پێشەوە بڕۆن. بە دروستکردنی ئەم جادەیە لە کەسانیتر لەو هاوڕێیانەی کەوەك خۆتان خاوەن پێگەیەکی دارایی باش نین جیا نابنەوە، بەڵکو بەو جادەیەی دروستتان کردووە دەتوانن ڕێگا بۆ کەسانی دیکەش هەموار بکەنەوە، تا ئەوانیش خەونەکانیان بەدی بێنن.

باشترین ڕێگای پێشکەوتنی ماڵیی: ...

ئێوە چەندیجار ئەم ڕەوشەتان خوێندوەتەوە: ڕاکردن لە ناڕەحەتیو خۆ گەیاندنە خۆشی. چۆن؟

١. بە دروستکردنی ناڕەحەتیەکی زۆر، هەست بەم ناڕەحەتبونە بکەن پاشان بە نەبوونی پارەوە گرێی بدەنەوە. تێکڕای ئەو ناڕەحەتیانە کە بە هۆی فشاری ماڵییەوە بەرگەی دەگرن لە دەفتەری یاداشتەکاندا بینوسن، تێکڕای ئەو شتانەی شایستەیی هەبونیان بۆ خۆتانو هاوسەرەکانتان، منداڵەکانتان هەیە، بەڵام توانای کڕینیتان نیە بێننە بەرچاوی خۆتان، هەوڵ بدەن بە قووڵی هەست بە ناڕەحەتی بکەن، ئەڵقەیەکی پەیوەندی زۆر بتەو لە نێوان نەبونی پارەو ناڕەحەتیەکەی زەینتان دروست بکەن.

٢. ئێستا خۆشحاڵی لەگەڵ هەبونی پارەدا لە زەینتاندا هەماهەنگ بکەن، پێرستێك لە هەموو ئەو دەسکەوتانەی بە هەبوونی پارەی زۆر بەردەست دەبن ئامادە بکەن. لەم پێرستەدا تێکڕای بابەتە مادیەکان، پێویستیەکان، دەسکەوتە

مەعنەویەکان کە بەهەبونی پارە بە دەست دێن، یاداشتیان بکەن. بزانن ئامانجمان گەیشتنە بە قۆناغێك کە ئێوە ببنە خاوەن داهاتێکی زیاد لە پێویست نەك تەنیا بۆ دابینکردنی پێویستیە سەرەتاییەکانی ژیان. دەبێت لە کۆتو بەندی باوەڕە کۆنەکانتان کە ئێوەی لە سەرکەوتن دواخستووە ڕەها ببن، باوەڕی نوێ بە دوپاتکردنەوە بکەنەو بیکەنە سەرمەشقی زەینتان، هەمان ڕەوشی بەڕێوەبەرانی ڕێکلام بەکاری دەهێنن، تەنانەت دەتوانن باوەڕە کۆنەکەتان لەگەڵ بیرۆکەی نوێدا تێکەڵ بکەن.

باوەڕی ئەرێنیو نەرێنی دەربارەی دراو: ...

چەند نمونەیەك لە یەکخستنی باوەڕە کۆنو نەرێنیەکان لەگەڵ بیرۆکەی نوێو ئەرێنی:

- دەڵێن پارە مایەی شەڕو خراپەیە، تۆ بڵێ: بەڵێ، بەلام من کەسێکی بەرپرسو هەستیارم، وێڕای بە دەست هێنانی پارەیەکی زۆر هێشتا بە شێوەیەکی نادروست بەکاری ناهێنم.
- دەڵێن پارە هەموو شتێك نیە، تۆ بڵێ، بەلام بە زیادکردنی پارە بۆ ژیان، دەتوانم زۆر کاری چاك بۆ خۆمو ئەو کەسانەی گرنگن بەلامەوە ئەنجام بدەم.
- دەڵێن گەنجی بێ ڕەنج تاسەر نیە، تۆ بڵێ، بەلام دەکرێت بە کۆمەکی بیرۆکەی داهێنەرانە بە زەحمەتێکی کەمتر پارە بە دەست دێت.

- دەڵێن خاوەن پارە مایەی نەفرەتی خەڵکیە، بڵێ، بەڵێ کاتێکی سامانێکی زۆرم هەبوو لەگەڵ کەسانیتردا بەشی دەکەم.
- دەڵێن تنۆك تنۆك کۆ دەبێتەوە تا دەبێتە دەریا، بڵێ تەواو وایە، منیش پاشەکەوت دەکەم، بەڵام هەمیشە ئاگام لە دەرفەتە زێڕینەکان دەبێت بۆ بە دەست هێنانی سەروەتێکی زۆر.
- دەڵێن هیچ کاتێکت بۆ چێژ وەرگرتن لە پارە نابێت. تۆ بڵێ، جاران بۆ چێژ وەرگرتن لە پارە کەڵکم وەرنەگرتووە، بەڵام ئێستا فێربووم چۆن کەڵك وەربگرم.

باوەڕی وزەبەخش بۆ دەوڵەمەندبوون: ...

وتمان بۆ شکاندنی ئەڵقەکانی پەیوەندی دەبێت بیرۆکەی نوێ بە زەین بناسێنرێت، دواتر چەند باوەڕێکی وزەبەخشمان باسکرد کە لە کەسانی سەرکەوتوی بواری ماڵیمان وەرگرتبوو، دەتوانن ئەم باوەڕە وزەبەخشانە بخەنە مێشکتانەوە.

١. هەرچەند زیاتر ببەخشن زیاتر وەردەگرنەوە: بۆئەوەی نیعمەتی زیاترتان هەبێت، دەبێت قەدری ئەو نیعمەتانە بزانن کە ئێستا هەتانەو لە هەبونیان سوپاسگوزار بن، بۆیە هیچ کاتێك لە نەبوونی پارە مەناڵێنن، هەموو ڕۆژێك هەست بەوە بکەن لە ڕۆژی پێشوو زیاترتان هەیە، خۆتان بە دەوڵەمەند

بزانن تا سامانێکی زۆرترتان بۆ بێت، یەکێك لە نیشانەکانی دارایی بەخشینە.

٢. بە وردی دیاری بکەن لە بارەی ماڵییەوە دەتانەوێت بگەنە چ ئاستێك: بیرکردنەوەی خۆتان لەسەر هەر شتێك ساغ بکەنەوە هەر ئەو شتە بە دەست دێنن، بۆیە ئەگەر هەمیشە بیر لە دانی کرێی خانوو یان دانەوەی قەرزەکانتان بکەنەوە تەنیا ئەو بڕە پێویستەتان دەست دەکەوێت، ئەگەر بیرکردنەوەکانتان لەسەر سامانێکی زۆر ساغ بکەنەوە، ئەوا سەروەتو سامانێکی زۆرتان بە نسیب دەبێت، سەروەتو سامانی زۆر هەرگیز خراپ نیە، دەوڵەمەندی بە خەسڵەتێکی خراپ هەژمار ناکرێت، بە پەیداکردنی پارەش توشی تاوانو گوناهێك نابن، بەڵکو بە پێچەوانەوە، سەروەتو سامان دەتوانێت خۆشحاڵی، سەرکەوتنو مەعنەویەت لەگەڵ خۆیدا بێنێت.

٣. هەموو ڕۆژێك زەینی خۆتان بۆ کێشکردنی سەروەتو سامان گرێدراو بکەن: بەمشێوەیە مێشکتان لە بیری دەرفەتی زێڕیندا دەبێت بۆ بە دەست هێنانی سەروەتو سامان، پێشتر وتمان مرۆڤەکان پالاوگە فلتەرێك لە مێشکیاندا بوونی هەیە. ئەم پالاوگەیە تەنیا مۆڵەتی بەشێك لە زانیاریەکانی دەوروبەری بە مێشك دەدات، ئەو بەشەی دەچێتە مێشکەوە ئەو بەشەیە کە سەرنجی ئێمەی لەسەر چڕ بووەتەوە، کەواتە ئێوە بۆ

دیاریکردنی ئامانجێك شێوەی پالاوگەی زەینتان دەگۆڕن بە جۆرێك ئەو زانیاریە ڕەوانەی مێشك بکات کە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانتان پێویستتان پێیەتی، ئەگەر هەموو ڕۆژێك ئامانجەکەتان دیاری بکەن ئەوا زەینتان گرێدراو دەبێت هەموو سەرجێکتان لەسەر ئەو ئامانجە ساغ دەبێتەوە، بێ ئەوەی تەنانەت بە خۆشتان بزانن هەمیشە لە بۆسەی دەرفەتی زێڕینداية کە لە ژیاندا بۆ هەموو کەسێك بەردەستە.

٤. سەرمەشقێك بۆ خۆتان بدۆزنەوە: سەرەتا بە دوای کارێکدا بگەڕێن کە ئەنجامدانیتان لە هەر کارێکی دیکە پێ خۆشتر بێت، دەبێت دڵنیابن کە ئەم کارە بۆ کەسانی دیکەش بە سوودە، جەخت لە ئەنجامدانی ئەو کارە بکەنەوە، دوای ئەو لایەنانەی ئامانجەکە بکەوون کە کەسانی دیکەش لێی سوودمەند دەبن، لە خۆتان بپرسن چۆن دەبێت ئەم کارە ئەنجام بدەن، بۆ گەیشتن بە وەڵام بە دوای سەرمەشقدا بگەڕێن، کەسێك پێش ئێوە ئەو کارەی سەرکەوتوانە ئەنجامداوە، کۆمەك لە سیمینارو کتێبە جۆراوجۆرەکان وەرگرن.

٥. باوەڕتان هەبێت کە شایستەی بە دەست هێنانی ئەو شتەن کە بە دوایدا دەگەڕێن: ... ڕەنگە باوەڕ نەکەن، بەڵام سەرکەوتنی ماڵیی بەرەنجامی باوەڕی خۆتانە، دەبێت هەست

بکەن شایستەی ئەو شتەن کە بە دەستتان هێناوەو دەبێت زیاتریش بە دەست بێنن.

سیٚ بنەمای خەرجکردن: ...

١. گرنگ نیە داهاتەکەتان چەندە ١٠٪ ببەخشن، کاتێك چەند لە سەدی ئەوەی بە دەستی دێنن دەیبەخشن، ئەوا هەستەناخی خۆتان تێدەگەیەنن کە ئێوە کەسێکی داران، کەواتە هەستەناخیش– نەست، ئەوەی باوەڕیٚ پێکردووە بەدی دەهێنێت، هەندێك دەڵێن کاتێك پارەیەکی زۆرم دەسکەوت ئەو کاتە دەبەخشم! ئایا بە بڕوای ئێوە بەخشینی سەنتێك لە دۆلارێك ئاسانترە یان یەك هەزار دۆلار لە ملیۆنێك دۆلار؟ دەبێت خووی بەخشین هەر لە ئێستاوە لە خۆتاندا دروست بکەن، تا لە کاتی بەخشینی بڕی زۆرتردا هەرگیز هەست بە ناڕەحەتبون نەکەن.

٢. ١٠٪ داهاتەکانتان بۆ دانەوەی قەرزەکانتان تەرخان بکەن.

٣. بە ١٠٪ سەرمایەگوزاری بکەن، گرنگ نیە ئەم بڕە چەندە بۆ دانای سەرمایە کەم بێتە بەرچاو، گەلێك کار هەیە کە دەتوانن بە سەرمایەیەکی کەمەوە دەستی پیٚ بکەن.

ڕاهێنانی ئەمڕۆ: ...

لەمڕۆوە تا دە ڕۆژی داهاتوو بۆئەوەی بیرکردنەوەی خۆتان بۆ گرێدانی سەروەتو سامان گرێدراو بکەن، سێ بیرۆکە بۆ پەیداکردنی پارە بنوسن، سێ بیرۆکەی نوێ کە پێشتر بە خەیاڵو بیرتاندا هاتووەو بەلام زۆر بەجدی نەتانگرتووە، پاش دە ڕۆژ سیی بیردۆزەتان لەبەر دەستتدا دەبێت، ڕەنگە هەموو ئەو بیرۆکانە بە سوود نەبن، بەلام بێگومان دەتوانن یەك دوانێکیان بە دەست بێنن، ویڕای ئەمە بەم کارە هەلومەجێك پێك دێنن کە سەرمەشقێکی نوێی ئەندێشەتان پێ دەبەخشێت، ئێوە بۆ دەرفەتە زێڕینەکان گرێدراو دەکات، دەسبەکاربن سەرگەرمییەکی باشە.

ڕۆژی پانزەیەم: ...

ترس جۆرە هەستێکە، ئەو هەستەی کە وادەکات مێشکمان بەرامبەر بە ناڕەحەتیەك چالاك بێت. ترس، هەموو زنجیرە دەمارەکان دەخاتە ژێر کاریگەری خۆیەوە، بە هەبوونی هەستی ترس، جەستەو ڕۆح بە تەواوی ئامادەن بە خێرایی بۆ پاراستنمان کاردانەوە بنوێنن، ترس هەرچەند قووڵتر بێت، دەرونیترین توانامان دەبزوێنێت، ترس تان‌و پۆتان ئامادە دەکات تا ئەو شتەی ناومان لێناوە شکست بەسەرتاندا نەیەت، ترس هەستێکی خراپ نیە، بەڵام چونکە ناڕەحەتیەکی زۆر دەسەپێنێت بەسەر کۆئەندامی دەماردا، زۆرێك لە خەڵکی مەیل‌و حەزیان بۆی نیە، ترس لە جێی خۆیدا هەستێکی بەسوودە، لە ترس مەترسن، بەڵام بەرتەسکی بکەنەوە، ئەگینا ترس بەرتەسکتان دەکاتەوە.

ڕۆڵی ترس لە شکست‌و سەرکەوتندا: ....

لە ڕاستیدا شکست بوونی نیە، تەنیا لە حاڵێکدا ئێوە شکست دەخۆن بە خۆتان بڵێن شکستمان خواردووە، مەبەستم ئەمەیە ڕەوشی هەڵسەنگاندنی هەر کەسێك بۆ مەسەلەکانی ژیان دەبێتە مایەی ئەوەی ئەو یان هەستی سەرکەوتن بکات یان شکست. بە پێناسەیەکی دیکە، یاساکانی ناو مێشکی خۆمانە شکست یان سەرکەوتن پێناسە دەکات.

پیاوێك دەناسم، لەبەرچاوی خەڵکی کەسێکی زۆر سەرکەوتوو بوو، بەڵام خۆی بە کەسێکی سەرکەوتوو نەدەزانی، بۆچی؟ تەنیا

لەبەرئەوەی پێی وابوو مرۆڤی سەرکەوتوو ئەو کەسەیە کە داهاتی ساڵانەی چوار پێنج ملیۆن دۆلار بێت، هاوکات ئەو لە ساڵێکدا داهاتەکەی دوو ملیۆن دۆلار بوو! لێکدانەوەی ئەو سەبارەت بە شکست بە دەست هێنانی کەمتر لە چوار ملیۆن دۆلار بوو لە ساڵێکدا.

هەندێك باوەڕیان وایە بۆ سەرکەوتن دەبێت زیندو بیتو بژی بەم سادەییە.

ڕەنگە واباشتر بێت کە یاسای باشتر لە زەینی خۆماندا دروست بکەین، تا کەمتر توشی ترس ببین، دەبێت کارێك بکەین هەستی خراپ هەبوون زۆر بە زەحمەتو گەیشتن بە هەستی باش یەکجار زۆر ئاسان بکەین. پێناسەی من بۆ سەرکەوتن ئەمەیە: گرنگ نیە من لە چ بارودۆخێکدا بم، تەنانەت ئەگەر هەموو شتێکم لە دەست بدەم، بەلام بتوانم فێری شتێك ببم سەرکەوتنە. بۆیە ئەگەر لە کارێکدا شتێکم دەسنەکەوێت، لانیکەم ئەزمونێکم دەسکەوتووە، ئەمەش بۆ من سەکەوتنەو هەستێکی خۆشم دەبێت.

ئێوەش ئێستا دوو پێناسەی نوێ بۆ هەستی سەرکەوتن دروست بکەن، دوو چەمکی نوێ، دەبێت چی ڕوو بدات تا هەست بە سەرکەوتن بکەن؟ بێگومان هەلومەرجێك ڕەچاو بکەن کە ڕوودانی بۆتان حەتمیو ئاسان بێت.

چ پێش هاتێك دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە شکست بکەن؟ بۆ هەستکردن بە شکست هەلومەرجێکی سەخت لەبەرچاو بگرن، بۆ نمونە کاتێك خۆم بە شکست خواردوو دەزانم بە هیچ جۆرێك نەتوانم ببزوێم

تەواو پەکم بکەوێت، ئەم دوو چەمکە نوێیە لە بەندی ترس ڕزگارتان دەکەن. ئایا ئەمە مانای ئەوەیە کە چیتر هیچ کاتێك تامی ترس ناچێژن؟ دیارە کە نا! ئەم بڕیارە مانای ئەوەیە ئەگەر هەستتان بە ترس کرد بە شێوەیەکی زۆر لۆژیکیانە لێکی بدەنەوە کە ئایا ئەم ترسە ڕاستەقینەیە یان نا؟ ئەگەر ترسەکەتان هۆکارێکی ڕاستەقینەو لۆژیکیانەی نەبێت دەتوانن بیرەوێننەوە، بۆ نمونە دۆخی جەستەییتان بگۆڕن. بجولێن، شێوازی هەناسەدانتان بگۆڕن، یان جولەیەك بکەن کە دەزانن ورەتان دەگۆڕێت.

تەنانەت دەتوانن پرسیاری باشتر لە خۆتان بکەن تا سەرنجتان بەلای خۆشیدا ڕاکێشێت، بە باشی فێری ئەم ڕەوشانە بوون، وانیە؟

بەلام ترس هەمیشە خراپ نیە، ئەگەر کەسێك لە من بپرسێت: تۆنی، ئەگەر بتزانیبا هەرگیز شکست ناخۆیت، چیت دەکرد؟ دەلێم بێگومان هیچ! چونکە شکست سەرەتای سەرکەوتنە، دەکرێت لە شکستەوە فێری ئەو ئەزمونانە بین کە لە ئایندەدا بە هەبونیان ئەگەری سەرکەوتنم حەتمی بێت، لە ڕاستیدا تاکە ڕێگەی تێکشان لابردن و وەلانانیەتی دەکرێت لەگەڵ شکستەکانیشدا بە ئاسودەیی و خۆشحالیەوە ژیان بکەین.

بەرتەسکردنەوەی ترس: ...

وتمان ترس بە مانای ئەگەری دەرکەوتنی نارەحەتیە. واتە " وریابن ڕەنگە مەترسی لە بۆسەدا بێت." ئەوەی ئێمە دەیخوازین بەرتەسککردنەوەی ترس یان بنەبڕکردنی ترسی بێ بنەمایە

بەشێوەیەك هەست بکەن کە هیچ کاتێك تێك ناشکێن یان شکست خواردن مەحاڵەو بە دەست هێنانی سەرکەوتنی بۆ وێنە ئاسانە. ئەو کاتەی کۆئەندامی دەماریی ئێوە شکستەکانی ڕابردوو بە ئێستاوە گرێ دەداتەوە، چیتر هیچ ڕێگایەك بۆ سەرکەوتن بوونی نابێت.

دەمەوێت جارێکی دیکەش هەمان دەستەواژەی ناسراو لێرەدا دووپات بکەمەوە، هیوادارم بە دووپاتکردنەوەی لە یادگەتاندا جێگیر ببێت، هاوکیشەی ژیان ڕابردوو هیچ کاتێك بە ئاینده یەکسان نیە، هەرگیز گرنگ نیە کە ئێوە ساتێك پێشتر، دوێنێ، شەش مانگ پێشتر، شانزە ساڵ لەمەوبەر، یان پەنجا ساڵ پێشتر چ هەڵەیەکی گەورەتان کردووە! گرنگ ئەمەیە ئێستا چی دەکەن؟

ئێوە پێشتر فێر بوون چۆن بتوانن باوەڕێك بگۆڕن، نمونەی دیکنیزتان لە بیرماوە؟

١. دەبێت بڕیار بدەنو باوەڕ بکەن کە پێویستە بگۆڕین تاکو بگەنە خاڵی سەرەکی گۆڕان.

٢. دەبێت باوەڕە نوێیەکەتان لەگەڵ چەمکی خۆشیدا تێکەڵ بکەن.

٣. خۆتان گرێ بدەن. وەرن با ئەم ڕەوشە تاقی بکەینەوە: یەکێك لەگەورەترین هەڵەکانی ژیانتان لەبەرچاو بگرن، ئەو هەڵە گەورەیەی هەمیشە ئازارتان دەدات بێیننەوە بیری خۆتان، لێگەڕێن با کەمێك پێوەی ڕابوێرین. ڕێك بوەستن، هێندە بتەوو قایم وەك بلێی خاوەنی هەموو دنیان، بە

چوستو چالاکیەوە هەناسەی قووڵ هەڵمژن، پێ بکەن، دەمەوێت ئەرێنیترین هەست لە خۆتاندا بەدی بێنن، ڕوداوی پەیوەست بە هەڵەکەتان بێننەوە بیری خۆتان. وابزانن ڕوداوەکانی ڕابردوو وەك دیمەنەکانی فیلمێك لە بەرامبەر ئێوەدا نمایش دەکرێت، بەشێك لەو حاڵەتانەی توشتان بوون هەستیان پێ بکەن، دیارە نەك بەو خراپییەش، چونکە ئێستا لە دەرەوەی شانۆکەوە لەو فیلمە دەڕوانن، ئێستا زۆر بەخێراییەوە بەرەو دواوە دەگەڕێینەوە، هەموو شتێك پێچەوانەوە بویەوە، هەرچیتان وتووە دەگەڕێتەوە نێو دەمتان، هەموو دیمەنەکان بەو شێوەیەی کە پێتان جوانە ببینن، ڕەنگە هەندێك دەنگیش ببیستن ئەو دەنگانەی دەتانخەنە پێکەنین، ئەگەر لەدەوروبەرتان کەسانێتر هەن ئەوانیش بگۆڕن، میکی ماوسیشی لێیە لوتی هەموان گەورەتر بووە ڕێك وەکو پینۆکیۆ. دوبارە لەسەرەتاوە، دوبارە فیلمەکە دەگێڕینەوە بۆ دواوە، خێراتر کەسێکی لەوێیە کە نارەحەتتان بکات؟ بچوکی بکەنەوە بچوکتر، ڕێك وەکو مرۆڤەکانی وڵاتی گالیڤەر، ئێستا بە دوو پەنجە هەڵبیگرن فڕێی بدەن، زۆرباش بوو، خێراتر بەردەوام جوڵەی کەسەکان پێشو دوا پێ بکەن، بۆ پێشەوە، بۆ دواوە، تێکڕای وێنەکان ببینن، بەڵام بە ڕەنگە جیاوازەکان بە خێراییەکی زۆرەوە.

تەواو بوو؟

جارێکی دیکە دەگەڕێینەوە، ئەمجارە چ مۆسیقایەکتان پێ خۆشە بیخەنە سەر فیلمەکە، بەڵام لە دواوە بۆ سەرەتا پەخشی بکەنەوە، ئامادە، خێراتر، شەش جار ئەم کارە دوپات بکەنەوە، هەرجارەو گۆڕانێك لە فیلمەکەدا بکەن، هەرجارەو گۆڕانێکی کەم، تا بۆتان دەکرێت خێراتر لە فیلمەکە بڕوانن، ئێستا هەموو شتێك بکەن بە ڕەش و سپی، دواتر ڕەنگاوڕەنگ، بە ڕەنگی پەلکەزێڕینە. کەسەکان، شوێنەکان، خۆت و هەموو شتەکان بە ڕەنگاو ڕەنگ ببینن، شەش جاری دیکە ئەم ڕاهێنانە دوپات بکەنەوە، ئێستا با پێکەوە تاقیکردنەوەیەك ئەنجام بدەین، ئەو بیرەوەریەی هەمیشە ناڕەحەتی کردوون بیری خۆتانی بێننەوە، میکی ماوس دەبینن؟ دەنگەکان دەبیستن؟ چ هەستێکتان هەیە؟ ئایا پێدەکەنن؟ لانیکەم هەست بە ناڕەحەتی و خەم ناکەن؟ وانیە؟ ئەگەر هێشتا ئەم بیرەوەریە هەر ناڕەحەتتان دەکات، دەبێت ڕەوشی ڕێژەیی خۆتان چەندجارێکی دیکە بخەنە بەر لێبوردنەوە، تا یادی ئەم بیرەوەریە لە زەینتاندا بشکێت، ئەگەر ڕەوشی ڕێژەیی تەواوو دروست ئەنجام بدەن، ئەوا ئەنجامەکەشی ناباوەڕیی دەبێت.

ئەوەی لە ڕەوش "میتۆد"ی ڕێژەیی "نسبی" ئەنجاممانـدا، جارێکی دیکە بەسەریدا دەچینەوە:

١. بڕیارماندا.

٢. خۆمان گەیاندە خاڵی سەرەکی گۆڕان، بۆ ئەم کارە بە زەینی خۆمانمان نیشاندا کە نەگۆڕان مایەی ناڕەحەتبونێکی زۆرەو بە پێچەوانەشەوە، ئەگەر بگۆڕێین گەلێك خۆشحاڵ دەبین.

٣. بە ڕەوشی "ڕێژە"یی، شێوازی مەسەلەکانمان گۆڕی.

٤. خۆمان بە دوپاتکردنەوەی ڕاهێنان بۆ ئەنجامدانی گۆڕان گرێدراو کرد.

ترس لە سەرکەوتن: ...

خەڵکی بە هەمان ئەو ئەندازیەی لە شکست دەترسن، لە سەرکەوتنیش دەترسن. هەندێك لەوانەیە پێیان وابێت

"خودایە ئەگەر سەرکەوتوو بووم، ڕەنگە کەسانیتر خۆشیان نەوێم." یان "ئەگەر سەرکەوتوو بووم، بەڵام نەتوانم بیپارێزم، زۆر ناڕەحەت دەبم."، ئەمە داوێکە زۆربەی کەسەکان لەسەر ڕێگای سەرکەوتنی خۆیان ڕایدەخەن، وریابن ئێوە گیرۆدەی ئەو داوە نەبن، بە هەمان ئەو ڕەوشەی فێری بوون، چوار بابەتە باسکراوەکە لەم بارەیەوە ئەنجام بدەن.

زاڵبون بەسەر ترسی دەرکران: ئایا ئەگەر کەسێك لەگەڵ ئێوەدا تێك بچێت، هەست دەکەن کە ئێوە وەلانراوون؟ کاتێك بیروڕای خۆتان دەربڕیو کەسانیتر هیچ تامەزرۆییەکیان بۆ بیستنی قسەکانتان نەبوو، چیتر وا تێدەگەن کە ئێوە دەرکراوون؟ لەم حاڵەتەدا دەبێت یاساکانی

خۆتان بگۆڕن، باشترە یاساگەلێك بۆ خۆتان دروست بكەن كە متمانە بەخۆبوونێكی زیاترتان پێ ببەخشێت.

چۆن؟ بە هەمان ڕەوشو ئەو چوار خاڵەی لە ڕەوشی ڕێژەییدا باسكرا.

چیرۆكێكی سەیر دەربارەی بودا: ...

بودا، بە هۆی ئەو توانا زۆرەیەوە لە وەڵامدانەوەی شەیتاندا بە ناوبانگ بوو، بەڵام ڕۆژێك كابرایەك لە شارێكی دورەوە هات بۆلای تاكو تاقی بكاتەوە، لەبەرچاوی خەڵكی گاڵتەی بە بودا كرد، هەرچیەكی لە دەست هات كردی بۆئەوەی بودا تووڕە بكات، بەڵام بودا هیچ گوێی پێنەدا، تەنیا ڕویكردە خەڵكەكە وتی: "دەتوانم پرسیارێكت لێ بكەم؟" پیاوەكە وتی: "لەبارەی چییەوە؟" بودا وتی: "ئەگەر كەسێك دیارییەكت پێ بداتو تۆش وەرینەگریت، ئەو دیارە هی كێ دەبێت؟" پیاوەكە وتی: "هی ئەو كەسەیە كە دیارییەكەی بەخشیوە." بودا پێكەنیو وتی: "كەواتە ئەگەر من ئەو قسە نەشیاوانەی تۆ قبوڵ نەكەم، هەموو قسەكانی هی خۆت دەبن."

پیاوەكە چیتر نەیتوانی وەڵامێك بداتەوە زمانی بەسرا. ئێوەش دەتوانن سوود لەم ڕێسایە وەربگرن. بوار مەدەن هیچ كەسێك ببێتە هۆی وێرانكردنی كەسایەتیتان، ئەمەش مانای ئەوە نیە كە هیچ كاتێك نابێت گرنگی بە بیروڕای كەسانیتر بدەن، بەڵام دەبێت بزانن ڕا دەربڕینی كەسانیتر هەمیشەو بێگومان بە بایەخ نیە، هەندێجار كەسانیتر لە هەلومەرجێكدان بە بیستنی بیروڕاو بیرۆكەكانی ئێمە ناڕەحەت دەبن، بەڵام ئەمەش مانای ئەوە نیە كە ئێمە دەربكەن،

بەڵکو دەکرێت بە ڕەوشێکی دیکە پەیوەندییان پێوە ببەسرێت، لە ڕاستیدا ئەوان دەرتان ناکەن، بەڵکو هەستی دەرکران لە ناخی ئێوەدایە کە دەبێتە هۆی پەیوەندیەکەتان لەگەڵ کەسانیتردا بپچڕێت، بۆیە بوار مەدەن یاسا کۆنەکانتان بێتە مایەی ئەوەی بەجێ بمێنن، یاسای وەزەبەخشی نوێ بۆ خۆتان دیاری بکەن.

سەرکەوتوترین کەسانی دنیا: ...

سەرکەوتوترین کەسانی دنیا ئەو کەسانەن کە لە هەموان زیاتر وەڵامی "نا" ڕەتکرانەوەیان بیستووە. دڵنیابن لە هەر کەسێکی سەرکەوتوو بپرسن پێتان دەڵێن کە پێشتر چەندینجار بیروڕاکانیان ڕەتکراوەتەوە، هەموو دۆزینەوەکانی دنیا سەرەتا لەلایەن خەڵکیەوە ڕەتکراونەتەوە، گەر ئێوش بیرۆکەی نوێتان لە مێشکدا بێتو چاوەڕوانی ئەوە بکەن کەسانیتر دەسبەجێ قبوڵیان بکەنو هانتان بدەن، دەبێت دڵنیابن، کە سەرەتا هەمویان وەڵامی "نا"تان دەدەنەوە، بەڵام ئەوە بزانن تەنانەت گەر بیروباوەڕەکەشتان ڕاست نەبێت، هەڵەبونیان دەبێت بە بەڵگە بێت نەك بەوەی کەسانیتر نەیانتوانییوە قبولی بکەن، بەدەر لەمە هەمیشە دەبێت تەنیا ئەوەی کەسانیتر دەیڵێن ئێوە کردەوەی پێ بکەن، ئایا دەخوازن سەرکەوتوو بن؟ کەواتە بیرتان نەچێت بیستنی وەڵامی ڕەتکردنەوە لە کەسانیتر بەمانای نزیکبونەوەیە لە سەرکەوتن.

ڕاهێنانی ئەمڕۆ: ...

لـــە دەفتـــەری ســـەرکەوتنەکانتاندا دوو بابـــەتی شکســـتەکانی ڕابـــردوو بنوســـن، باشـــترە ئـــەو بابەتانـــە بنوســـن کـــە وەڵامـــی نـــەرێنیتان لـــە کەسانیترەوە بیستووە، یان ئەو کەسانەی دەریانکردوون. هـەوڵ بـدەن بنوسـن لـەم ئەزمونـە چ سـوودێکتان بینیـوە، ڕەنگـە نارەحـەتی ئـەو دەرکرانە وایکردبێت هەوڵێکی سـەختتر بـدەن، زیـاتر بخوێننـەوە، یـان هەژینێکی باشترتان هەبێت.

ئێستا لە قۆناغی دووەمدا دەبێت سوود لـە ڕەوشـی ڕێـژەیی وەربگـرن، تـاکو ئـەو دەسـتە هەسـتە نەرێنیانـەی لەگـەڵ شکسـتدا لـە زەینتانـدا تێکەڵ بوون، لەناو ببەن، پاشـان دەبێـت خۆتـان بـە شـێوازێك گرێـدراو بکـەن کـە لەمـەودوا چـیتر بیسـتنی وەڵامـی نـەرێنی بەلاتانـەوە نەبێتـە شکسـتو نارەحـەتی، لـە مـاوەی دوو ڕۆژی ئاینـدەدا ڕاهێنانـەکانتان چەندینجار دوپات بکەنەوە، تا لە چنگی ترسـە بـێ بنـەماکان ڕزگارتـان ببێت، هەستی تواناو متمانە بەخۆبوون بکەن.

ڕۆژی شانزەیەم: کار شکێنی لە کاری خۆدا

باسی ئەمڕۆمان لەسەر ئەوەیە کاتێکی وا دێتە بەرچاو هەموو شتێك بە باشی دەچێتە پێشەوە، لەپڕ کارێکمان لێ دەوەشێتەوە کە هەموو شتێك دەشێوێنێت، لە ڕاستیدا هەمان خراپەکاری. زۆربەمان لە ژیاندا چەندینجار توشی هەڵە دەبین، پەیوەندیمان لەگەڵ هاوسەرەکەمان توشی کێشە بووە، بۆچی؟ چونکە لەلایەکەوە دەزانین بە هاوسەرگیریکردن خۆشیو لەزەتمان دەست دەکەوێت، هەمیشە کەسێك هەیە کە خۆشی دەوێین، پێکەوە ڕۆژانێکی خۆش بەسەر دەبەین، دەتوانین هەمیشە پێکەوە بینو... بەڵام لەلایەکی دیکەشەوە ئەزمونی تاڵیشمان هەیە: بۆ نمونە باوکو دایکمان هەمیشە خەریکی متشتومڕو ئاژاوە بوون، بۆیە مێشکمان گێژ دەبێتو سەرەنجام لە شوێنێکدا بە هەڵەدا دەچێت.

ئێمە زەماوەندمان کردووە، ژیانێکی خۆشمان هەیەو هەموو شتێك بەخۆشی دەچێتە پێشەوە، بەڵام لەناکاو مێشکمان پێمان دەڵێت: هاوسەرگیریی واتا ناڕەحەتی، زەینمان دەسەوسان دەبێت، خۆشی یان ناڕەحەتی؟

چونکە وەڵامێك نادۆزێتەوە کارێك دەکات هەموو شتێك دەوەستێت، هەوڵ دەدا ڕێگری لە بەرەو پێشچونمان بکات، ئێمە دەبێت بتوانین ئەو ڕەفتارانە جڵەو بکەین، چۆن؟ بە هەمان ڕەوشەکانی پێشوو، بەڕەوشی گرێدران، دەبێت ئەو شتانەی لە زەیندا مایەی ئەنجامدانی

ئەو ڕەفتارانەیە کە لە ڕەوتی پێشکەوتن‌و سەرکەوتن بشێویی دروست دەکەن بە ناڕەحەتیەوە گرێی بدەینەوەو بە پێچەوانەوە، لە مێشکدا ئەڵقەی پەیوەندی بتەو لە نێوان خۆشی‌و سەرکەوتندا بەدی بێنین.

شەش پاڵوی ڕەنگاوڕەنگ: ...

لە قەفەزی مەیمونەکاندا چەند شەش پاڵویەکیان بەڕەنگەکانی سورو سەزوو زەرد دانابوو، شەش پاڵوە سورەکان تەزوی کارەبایان لەسەر دانابوو، بە دەست لێدانیان مەیمونەکان کارەبا دەیگرتن، بەڵام بە کردنەوەی شەش پاڵوەکانی دیکە خواردنیان دەدۆزیەوە، بێگومان مەیمون زۆر بەخێرایی فێربوو کە بە هەر نرخێك بووە خۆی لە دەست لێدانی شەش پاڵوە سورەکە دەپاراست، لە قۆناغی دواتردا، بێجگە لە شەش پاڵوە سورەکان زەردەکانیش بە تەزوی کارەباوە بەسرانەوە، مەیمون کە پێشتر بە بێخەمیەوە دەستیان لێ دەدان ئەمجارە بەوانیش توشی شۆکی کارەبایی بوون، مەیمون سەری لێ شێوابوو دەتوت دەمێکە توشی خەمۆکی بووە، پاشان مەیمون لە دەست لێدان بە هەر شەش پاڵویەك‌و هەر ڕەنگێك خۆی بە دور دەگرت. گرنگ نیە بۆ ئەنجامدانی کارێك چەندە ماندوو بوون، لە هەر شوێنێك سەرکەوتن ناڕەحەتی پێوە دیار بێت، کاتێك هەست بکەن بە سەرکەوتن ناڕەحەتیەکی زیاترتان توش دەبێت، لێی دور دەکەوونەوە، مەیمونەکە خێرا فێری ئەوەبوو دەست لەو شەش پاڵوانە نەدات کە لە سەرەتاوە تەزوی کارەبایان لەسەر بوو، بەڵام کاتێك شەش پاڵوە زەردەکانیش

بە کارەباوە بەسرانەوە، ئەو خۆی لە دەست لێدانی هەر شەش پاڵویەك هەر ڕەنگێك بوایە دەپاراست.

هەندێکەس ڕێك ئاوا لەگەڵ خۆیاندا دەکەن، هەندێکەس تەنیا بە تاقیکردنەوەیەك، تاقیکردنەوەیەك لەگەڵ ناڕەحەتی لە مێشکی خۆیاندا پەیوەست دەکەن. بۆ نمونە پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ کەسێکدا دەبەستن، بەڵام ئەو کەسەی بە ڕاستی خۆشیان دەوێت لێیان جیا دەبێتەوە، ئەوان توشی شۆك، سەرسوڕمانو ناڕەحەتی دەبن، لە مێشکیاندا ئەمجۆرە پەیوەندیە دروست دەکەن، عیشق واتا ناڕەحەتی.

گرنگ نیە لە ژیاندا چی ڕوو دەدات، ئەوەی لە زەینی ئێوەدا تۆمار دەبێت هەر ئەوەیە کە خۆتان بەربژێری دەکەن، ئێوە ناچار نین لەژێر هەژمونی ئەزمونی نەرێنی ڕابردودا بن. ئەگەر جارێك بە ناچاریی پەیوەندیتان لەگەڵ کەسێکدا بچڕا، ڕێك وەکو ئەوەیە جارێك دەستتان لە شەش پاڵویەکی سور دابێت، بەڵام شۆکێکی کارەبایی مانای ئەوە نیە هەر شەش پاڵویەك مایەی ناڕەحەتی ئێوە بێت، هەموو عیشقێك بە ناڕەحەتی کۆتایی نایەت، کەواتە هەماهەنگی نەرێنی بەرتەسك بکەنەوە، چونکە بەدەر لەمە مێشکی ئێوە لە هەر تاقیکردنەوەیەك دورەپەرێز دەبێت، ئێوەش دەبێت باجی نەگەیشتن بە ئامانجی کۆتایی خۆتان بدەن. لە ڕەوشی ڕێژەیی کە پێشتر فێربوون سوود وەربگرن، ئەزمونە ناڕەحەتکەرەکانی ڕابردوو لەناو ببەن، تەنانەت دەتوانن بیرەوەریە تاڵەکانی ڕابردوو بە ووشەو وێنەی دڵگیر پێکەنیناوی بکەن.

قۆناغەکانی گۆڕان: ...

١. ئەو ڕەفتارانە دیاری بکەن کە لە گەیشتن بە ئامانجەکانتان دواتان دەخەن.

٢. لە خۆتان بپرسن، مەرامی ئێوە لە ئەنجامدانی ئەم ڕەفتارە چییە؟ مێشکی من دەیەوێت بەم کارە چ سوودێکم پێ بگەیەنێت؟

٣. خۆتان بگەیەننە خاڵی سەرەکی گۆڕان، تاکو بتوانن بگۆڕین. مێشکی خۆتان حاڵی بکەن ئەگەر نەگۆڕێیت، ناچار دەبیت لە داهاتوودا بەرگەی ناڕەحەتیەکی زۆر بگریت. هەموو ئەو ناڕەحەتیانەی کە بڕیارە بە نەگۆڕان هەستیان پێ بکەیتو ئەو خۆشیانەی بەو گۆڕانە بە دەستی دەهێنن یاداشتیان بکەن.

٤. سەرمەشقە کۆنەکە بشکێنن، ڕەوشی ڕێژەیی کلیلی وەستاندنی سەرمەشقە کۆنەکەیە ئەنجامی کارێکە کە مێشکتان هەرگیز چاوەڕوانی ناکات، بۆ نمونە دروستکردنی حاڵەتێکی نائاساییو پێکەنیناوی یان خێراترکردنی جوڵەکان، بە دوپاتکردنەوەی ئەم ڕەوشە سەرمەشقە کۆنەکە تەواو لەناو دەچێت.

٥. ئێستا بەرنامەیەکی نوێ بە مێشکتان بسپێرنو خۆتان بۆ ئەنجامدانی گرێدراو بکەن، چۆن؟ خۆتان لە بارودۆخێکی دڵخوازدا بێننە بەرچاو، ئەو خۆشییەی لێی دەست دەکەوێت

هەستی پێ بکەن، ئەم وێنەیەتان هەمیشە لە مێشکدا بێت، هەموو ڕۆژێك بەسەریدا بچنەوە، بەم شێوازە مێشکتان فێر دەکەن باوەڕ بکات کە ناڕەحەتی بەرەنجامی نەکردنی ئەم کارەیەو خۆشیش بە کردنی مسۆگەر دەبێت. ئەگەر کارێك ئەنجام دەدەن لە ماوەیەکی درێژخایەندا زەبرتان لێ دەدات، دڵنیابن لە ئەنجامدانی قازانجێکی کاتیتان پێ دەبڕێ!

هەستێکی خراپتان نەبێت، بە خۆتان مەڵێن: خوایە مێشکی من هەرگیز توانای دیتنی پاشەڕۆژو بڕیاردانی تەواوی نیە، بۆیە من هیچ کاتێك سەرکەوتوو نابم، متمانەی تەواوتان بە مێشکی خۆتان هەبێت ئەو هەمیشە لە خەمی پاراستنی ئێوەدایە، هەر هێندە بەسە ئەو سەرمەشقەی پێشتر باوەڕی پێکردووە بیگۆڕن، بەم ئاسانیە.

متمانە بەخۆبوون، ئامرازی پێشکەوتن: ...

کاتێك لە خەڵکی دەپرسم بۆچی سەرناکەوون، دەڵێن: متمانە بەخۆبوونی تەواوم نیە، باش گوێ بگرن، متمانە بەخۆبوون شتێك نیە لە دوکانەکاندا بفرۆشرێت، ئێوە دەبێت متمانە بەخۆبوون لە خۆتاندا دروست بکەن، متمانە بەخۆبوون شتێك نیە بێجگە لە هەست بە توانا کردن، ئەم هەستەش هەمیشەیی نیە، تا ئێستا هیچ کەسێکم نەدیتوە هەمیشە هەست بە توانا بکات، بەڵام سەرکەوتوترین کەس ئەو کەسەیە بتوانێت ئەم هەستە لە کاتی پێویستدا لە خۆیدا دروست بکات.

سێ شێوە بۆ بەدی هێنانی هەستی متمانە بەخۆبوون:

١. کەڵك وەرگرتن لە ئامرازی لەش: .... تەنیا بە جوڵەکردنە دەتوانن هەستێك لە خۆتاندا بەدی بێنن: جۆری هەناسەدان، حاڵەتەکانی ڕوخسار، شێوەی ڕێکردن یان وەستاندن، جۆری جوڵاندنی ئەندامەکانی لەشتان، هەموو لەو هەستەی کە ئێستا هەتانە کاریگەرن، بۆیە ئەگەر متمانە بە خۆبوونتان نیە، خێراترین ڕەوشی بە دەست هێنانی ئەم هەستە گۆڕانی حاڵەتی جەستەی خۆتانە. لە بەشێك لە سیمینارەکانمدا کە بۆ ڕەوینەوەی ترس تەرخان کراوە، لە کۆتایی سیمینارەکەدا بە پێی پەتی بەسەر لەمپەرێکی ئاگردا دەڕۆین، من داوا لە بەشداربوان دەکەم بەرەو ئاگرەکە بڕۆن. زۆربەیان دەڵێن: ئای خوایە گیان من پێم وانیە بتوانم ئەم کارە بکەم! منیش دەڵێم ئەگەر منیش بەو ڕیتمەوە قسەم بکردبایە بێگومان نەمدەتوانی پێم وابێت کە دەتوانم ئەم کارە ئەنجام بدەم. هەستن! هەناسەیەکی قووڵو قایم بدەن، قووڵترو قایمتر، بە هەموو هێزی خۆتانەوە بیکەنەوە دەرەوە، بڵێن دەتوانم! هەندێك دەڵێن: ئۆی نا! بەڵام من هاوار دەکەم بڵێ دەتوانم، دوبارە بڵێ دەتوانم! زۆر ناخایەنێت ئەوان وزەیەکی سەروتر لە باوەڕی خۆیان هەست پێ دەکەن، هەمومان پێکەوە بەسەر ئاگرەکەدا دەڕۆین، ئەم متمانە بەخۆبوونو توانایە، تەنیا بە گۆڕینی بیرکردنەوەو هەستەکانیان بە کۆمەکی گۆڕینی شێوازی جوڵانی جەستەیان بە دەست هاتبوو، من لە

هەموو سیمینارەکانمدا لە هەموو جەستەم بۆ ئاخاوتن کۆمەك وەردەگرم، چونکە ئەگەر بڕیار بێت نوسینەکانم بە تەنیا توانایان هەبێت ئەوا دەم نوساندن بە شوشەوە تاکو هەموو کەسێك بخوێندبایەوە، بەلاّم من بەو حالّەتانەی کە بە خۆمیانەوە دەگرم، هەستی متمانە بەخۆبوون لە کەسانیتردا بەدی دێنم. دلّنیابن بە کۆمەکی جەستەی خۆتان هەر ئەنجامێکی خوازراوتان بوێت بە دەستی دەهێنن. کاتێك کەسانی خاوەن متمانە دەبینن، تەنانەت بەبێ ئەوەی وشەیەك لە زاریان ڕەها بێت، هەست بە متمانە بەخۆبوونیان دەکەن. وانیە؟ لە ڕاستیدا ڕەفتارو جولّەیان قسەتان لەگەڵ دەکات.

٢. چڕ کردنەوەی بیرکردنەوەکانتان جلّەو بکەن: ....

بیرکردنەوەی خۆتان لەسەر هەر شتێك چڕ بکەنەوە، هەمان ئەو هەستەتان دەبێت، پێشتریش وتمان لەسەر هەر شتێك ساغ ببنەوە هەمان ئەو شتە بە دەست دەهێننەوە، ئەگەر هەمیشە تێکڕای بیرکردنەوەکانتان لەسەر ئەو کارانە چڕ بکەنەوە کە بۆتان نەکراووە ئەو ناڕەحەتیە زۆرانەی لەو نەکردنەوە دروستبووە لە خۆتاندا بیاندۆزنەوە زۆر بە زویی پێشگیریی نەرێنی بە دەست دێنن، دەزانن پێشگیریی نەرێنی چیە؟ بێگومان بەسەرتاندا هاتووە بەرلە دەسپێکردنی کارێك دلّنیابن لەوەی کە ڕوداوێکی ناخۆش ڕوو دەدات، ڕێك بەو

شـێوەیەش دەرچـوبێت، ئـەم مەسـەلەیە هـیچ پەیوەندیـەکی بـەودیوی سروشـتەوە نیـە. ئـەوەی مایـەی ئـەم ڕوداوە نەخوازراوەیە، ئـەو کارانەیەکـە ئێـوە بـە شـێوەی ناخودئاگـا، بێئەوەی بـە خۆتـان بـزانن بـۆ ئامـادەکردنی هەلومـەرجی ئـەو ڕوداوە ئەنجامیان دەدەن. کاتێك باوەڕتـان بـە ڕودانـی شـتێك هەیە هەموو ئەندێشەی ئێوە دەچێتە سـەر ئـەو شـتە، چـونکە بە هاتنە دی باوەڕتـان هەیـەو هەسـت بـە متنانـە بـەخۆ بـوون دەکەن، کاتێك تـەنیا هیـوادارن ئـەو ڕوداوە ڕوو بـدات، مێشـك نازانێـت چـی بکـات، هەسـتی دڵنیـایی ناکـات، بـەڵام ئەگـەر باوەڕتان هەبێت، بەوپەڕی وجودتانەوە لەسەر ئەم کـارە سـاغ ببنـەوە، مێشك دەڵێـت ئاکامەکـەی دیـارە، مـن تـەنیا هێنـدەم لەسەرە دوای بکەووم.

٣. سێیەم ڕەوش بۆ بەدەست هێنانی متمانـە بـەخۆبوون گـۆڕینی باوەڕە بنەڕەتیەکەتانە: ....

ئەگەر باوەڕتان وابێت کە تەنیا لەو کارانەی پێشتر ئـەنجامتان داوون هـەر لـەوان ئـەنجامتان بـە دەسـت هێنـاوە، دڵنیـابن لـە ئەنجامی کارەکان، ژمارەی ئەو کارانـەی کـە لـە ئەنجامـدانیان هەستی متمانە بەخۆبوون دەکەن، گەلێك بەرتەسـك دەبنـەوە. بە باشی بیربکەنەوە، ئێستا خاوەنی هـەر شـارەزاییەکن، هـەر کارێك ئەمڕۆ بە ئاسانی ئەنجامی دەدەن، ڕۆژێك بـۆ یەکـەمجار

تاقیتان کردوەتەوە، ئیتر بۆچی بۆ ئەنجامدانی کاری نوێ
دوودڵ دەبن.

خولی سەرکەوتن: .....

لەم خولەدا دەکرێت بە باشی ڕوون بکرێتەوە کە بۆچی هەندێك سەرکەوتوونو ژمارەیەك شکست خواردوو. بۆچی دەوڵەمەندەکان دەوڵەمەندترو هەژارەکان هەژارتر دەبن، سەروەتو سامان نەك هەر مانای هەبونی پارە، بەڵکو دەوڵەمەندبوون لە ڕوی فیکری، پەیوەندی، ڕۆحی، مەعنەوی، جەستەییەوەیە. دەبینن کە ئەم چوار پۆتانسەیل بە پەیکانی ئاراستەی میلی کاتژمێر پێکەوە پەیوەستن، ئەم جولانە بە شێوەیەکی بەردەوام لە کاردان، واتا پۆتانسەیل زەمینەسازی کارەکانمانە، کەواتە پۆتانسەیلی هەر کەسێك چەندە؟ بە بڕاوی من نەبڕاوەیە، ناکۆتایە، هیچ کامێکمان لە پۆتانسەیلی ڕاستەقینەی ناوەکیمان تەنانەت نزیکیش نابینەوە، ئەگەر بتوانین لەو پۆتانسەیلەی کە هەمانە زۆرترین سوود وەرگرین، ئەوا باشترین کار سەر دەگرن.

لە چێوەی داهاتودا کارەکانمان دەبینین، بۆ سەرکەوتن تێکۆشانو کردار پێویستن، بەڵام هێشتا ئاکامی دڵخواز بە دەست نایەت. ڕەنگە ئێوەش وێڕای هەوڵو تێکۆشانێکی فراوان لە کارێکدا سەدان دۆلار زیان بکەن. بۆچی؟ بە هۆی ئەوەی بیرکردنەوەی ئێوە لە حاڵەتی پێشبینکردنی نەرێنیدایە، چاوەڕوانە ئەوەی نابێت بێتە پێش، ڕوو بدات. ئەو کاتە ئێوە بە کەسانیتر دەڵێن: "خوشکان، برایان، ئێوە نابێت شتم لێ بکرن." بەڵێ، دەزانم کە ئێوە ئەم وشانە بە زارتاندا

نایەن. بەڵام شێوازی جۆڵەو دۆخی ڕوخسارتان ئەم پەیامە بۆ کەسانیتر دەگوێزێتەوە، کەواتە تەنیا بە هاوکاری بیروباوەڕی پارێزەر دەتوانین کۆمڵێك کاری سەرکەوتوانە ئەنجام بدەین. ئەگەر باوەڕتان بە توانایی و سەرکەوتنەکانی خۆتان نەبێت، زۆرترین سوود لە تواناکانتان وەرنەگرن، لە ئەنجامدا ئەوەی بە کردار ئەنجامی دەدەن، بەرهەمێکی ئەوتۆی نابێت.

ئێستا ئێوە لە چەرخەکەی سەرکەوتندا دەخولێنەوە، هەرساتەو خێراتر دەبێت.

ڕەنگە بڵێن چۆن بتوانین خۆمان لە یەکێك لەم چوار قۆناغە بگەیەنینە ئاستێکی بالاتر، تا هەموو چێوەکە بەرەوژورتر بچێت؟ وتمان پۆتانسەیلی هەر کەسێك نەبڕاوەیە، ئێوە پێویستتان بە بەرزکردنی پلەکەی نیە، ئەوەی دەبێت ئەنجامی بدەن کەڵك لێ وەرگرتنی جوغزەکەیە، بۆ ئەم کارەش پێویستان بە گۆڕینی بیروباوەڕی خۆتانە، باشترین و ئاسانترین ڕێگای گۆڕینی باوەڕی کۆن، ڕەوشی پێشبینی ڕوداوەکانە پێش ڕودانیان، دەبێت بە ڕاهێنانی زەینی چەندینجار ئاکامی خوازراوی خۆتان بە دەست بێنن، وایدانێن بەم شێوەیە ئەندێشەی خۆتان گرێدراو دەکەن، تاکو ئەو باوەڕو هەستەتان پێ ببەخشێت کە لەم ڕێگایەدا بتانپارێزێت. بۆ بەدی هێنانی ئەم هەماهەنگیە، پێویستە هەر کاتێك سەرقاڵی ڕاهێنانی مێشکتان بن و هەستێکی خۆشتان هەبێت. ئەگەر دەخوازن سەرکەوتووبن. پێویستتان بە ڕاهێنانی ڕێك و پێك و بەردەوام هەیە، هێندەی باوەڕ

دەکەن، تەنیا بەم شێوازەیە کە پۆتانسەیلی زیاتر وەردەگرن، ئەمەش تاکە شێوازی متمانە بەخۆبوونی هەمیشەییە.

ڕاهێنانی ئەمڕۆ: ....

پێنج سەرکەوتنی گەورەی ژیانتان لە دەفتەری سەرکەوتندا بنوسن. ئەو سەرکەوتنانەی بارودۆخی ژیانی گۆڕیوون، بارودۆخێك ڕەنگە تاقەتپڕوکێن و دژوار بوبێت. چەند دێڕێك دەربارەی هەرکام لەو سەرکەوتنانە بنوسن، کە چۆن توانیوتانە سەرکەوتووبن، بە پێناسەیەکی دیکە، ئەو سەرچاوانە لە بیرەوەریەکانتان دەربکەن، ئەو بیانوانە نیشان بدەن کە ئێوە شایستەی سەرکەوتنن، تەنانەت لە دژوارترین کاتەکانیشدا.

ڕۆژی حەڤدەیەم:

لەشساغی: ......

ئەمڕۆ ڕۆژێکی گرنگە، لە ڕاستیدا ئەمڕۆ ژیانی خۆتان بۆ هەمیشە دەگۆڕن، لێرەدا دەمەوێت دەربارەی بەرەو بالابردنی وزەی جەستەییتان بدوێم، گەورەترین گرفتی زۆربەی خەڵکی ئەمەیە وێڕای ئەوەی هەمیشە ئامانجی باشو گرنگ لە مێشکیاندا هەیە، بەرنامەی تەواویش بۆ مسۆگەرکردنی ڕەچاو دەکەن، کەچی وزەی پێویستیان بۆ هەوڵی مسۆگەرکردنی ئامانجەکان نیە، ئەوانە ڕۆژانە پێنج بۆ نۆ کاتژمێر کار دەکەن، ماوەیەکی زۆر لە ڕێبەنداندا سەرگەردانن، بە کەمیی سەیری تەلەفزیۆن دەکەن، کەمیش خواردن دەخۆن، پاشان دەخەون، کەواتە دەرفەتیان بۆ چاکسازی خودو گەیشتن بە ئامانجەکانیان نیە.

جیاوازی گەورەی نێوان کەسانی سەرکەوتوو لەگەڵ کەسانیتردا ئەمەیە، ئەوان دەتوانن تا گەیشتنیان بە مەبەست دەست لە ئامانجەکانیان هەڵنەگرن لە تێکۆشان بەردەوام بن، هاوکات کەسانیتر هەر ڕۆژەو ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە پێویستیانە دەخەنەوە ڕۆژی دواتر نەك بە بیانوی ئەوەی کە توانایی، کارامەیی، یان شارەزاییان دەربارەی گەیشتن بە ئامانجەکانیان نەبێت، بەڵکو بە بیانوی ئەوەی کە وزەی جەستەییان کەمترە لەو ڕادەیەی بتوانن لەوە زیاتر شوێن ئامانجەکانیان بکەوون.

چۆن دەتوانین جەستە بەهێز بکەین؟ یەکەم هەنگاو دیاریکردنی بەرنامەیەکە بۆ تێکڕای تەمەن، پەیڕەویکردن لە بەرنامە کاتییەکان سەرکەوتن، هەرگیز سەرکەوتوو نابێت.

لەشی ساغ، بە هەناسەدانی دروست: .....

خاڵی یەکەم بۆ بە دەست هێێنانی تەندروستی، هەناسەدانی دروستە، پێتان سەیرە؟ زۆر ئاسانە:

تەنیا لە حاڵێکدا دەتوانن لەشساغ بن، کە خانەکانی لەشتان تەندروست بن، خانە چنراوە جیاوازەکانی لەشتان پێویستایان بە خۆراکو ئۆکسجینە. سوڕی خوێن ئەم پێوستیانە ڕەوانەی خوێن دەکات، ئێمە چۆن دەتوانین سوڕی خوێن بە شێوەیەك جڵەو بکەین کە ژینگەیەکی خاوێنو مێشکێك بۆ خانەکان ئامادە بکات؟ بە کۆمەکی هەناسەدان، هەناسەدان وەك دوگمەیەکی ڕێکخستنی خێرایی سوڕی خوێنە.

هەر خانەیەك مادەی پێویست لە خوێن وەردەگرێتو ژەهرەکەی ناو خۆی دەردەداتەوە. ڕێژەیەکی زۆری ئەم ژەهرو خانە مردوانە لە ڕێگای "لیمف"ەوە، کە مادەیەکە دەوری خانەکانیان داوە دەگوێزێتەوە بۆ لیمفە گرێکان تا لە ڕێگای ئەوانەوە بچنە دەرەوە، کەواتە خانەکانی لەش بۆ سەلامەتی خۆیان پێویستیان بە گەڕانی لیمفە گرێکان هەیە، چونکە ئەمە تەنیا ڕێگایەکە کە دەتوانرێت خانە مردوەکانو مادەی ژەهراوی لە ژینگەی خانەکان دوربخاتەوە، تاکە ڕێگای سوڕاندنی لیمفو خاوێنکردنەوەی هەنا هەڵکێشانە جوڵەی

ماسولکەکانە، توێژینەوە پزیشکیەکانی ئەم دواییە نیشانی دەدەن، هەناسەدانی قوولّی قەفەزی سینە بۆشایی دروست دەکات، ئەم بۆشاییە لیمفەکان دەمژێتو ڕەوتی جوڵەی لیمفەکان کارا دەکات، لە ڕاستیدا هەناسەدانو وەرزشکردن خێرایی سروشتی خاوێنبونەوەی خانەکان پانزەجار بەرامبەر دەکات، هەندێك لە ڕەوشەکانی تەندروستی وەکو یۆگا ئەمڕۆ سەرنجی زۆری پسپۆڕانی ڕاکێشاوە، ئەوەیە کە لەسەر شێوەی هەناسەدا زۆر کاریگەرە.

باشترین شێوەی هەناسەدان: ....

١. هێندەی ژمارەیەك بە هۆی ماسولکەکانی سکەوە ئۆکسجین بنێرنە نێو سییەکانتانەوە.

٢. هێندەی چوار ژمارە ئۆکسجین لە سییەکانتاندا ڕاگرن.

٣. هێندەی دوو ژمارەو بە کۆمەکی دیافراگم "ماسولکەی ژێر سییەکان" هەوا بکەنەوە دەرەوە.

ئەگەر هەڵمژینی ئۆکسجین سێ چرکەی پێ بچێت، دەبێت دوانزە چرکە بیهێڵنەوە، لە ماوەی شەش چرکەدا لە دەمتانەوە دەری بکەنەوە، بۆچی ماوەی هەناسەدانەوە دوو هێندەی ماوەی هەڵکێشانیەتی؟ چونکە کاتێك هەوا لە سییەکنتان دەردەکەن، هەموو ژەری لیمفەکان لە ژینگەی خانەکان دێنە دەرەوە، بەڵام بۆچی چوار بەرامبەر لە سییەکانماندا ڕایبگرین؟ بەم کارە دەتوانین خوێنی ئۆکسجیناوی لەلای خانەکانەوە ڕاگرین، بۆئەوەی بتوانن ئۆکسجین لە خوێنەوە وەربگرنەوە، بەدەر لەمەش لیمفەکان ناچار بە سوڕانەوە دەکات. ئەم

ڕاهێنانـە هـەموو ڕۆژێـك، ڕۆژی سـێجار، هـەرجارو دەکـەڕەت ئـەنجام بـدەن. هـەموو ڕۆژێـك یـەك دوو چـرکە بـۆ هێشـتنەوەی ئۆکسـجین لـە سییەکانتاندا زیاد بکەن، ئەمەش واتا سەلامەتیو بەهێزکردنی جەستە، هیچ جۆرە مادەیەکی خۆراکی یان ڤیتامین لە دنیادا بونیان نیە بتـوانن وەك ڕەوشێکی هەناسەدانی دروست کۆمەکتان بکەن.

هەناسەدان لە هەوای ئازاد: ....

یـەکێکی دیکـە لـە ڕێگـا گرنگـەکان گەیانـدنی ئۆکسجینی گونجـاوە بـە خانەکانو هەناسەدانە لە هەوایەکی ڕەهادا، وەرزشـکردن لـە هەوایـەکی ئـازاددا وەك پیاسـەو ڕاکردنـە لـە باشـترین ڕێگاکـانو ئەنجامـدانی هەناسەدانێکی دروستە، بەدەر لەمە دەتوانن مەلە بکـەن، بـە وەرزشـی مەلـەکردن بێئـەوەی هـیچ تینێکتـان بۆبێـت، دیـارە باشـتر بەرلـە دەسپێکردنی هەر وەرزشێك ڕاوێژ لەگەڵ کەسێکی پسپۆڕدا بکەن.

جڵەوکردنی وزەکانی خۆراك: ...

٧٠٪ سـەرمایەو ٨٠٪ کێشـی لەشـتان لـە ئـاو پێـك دێـت، خـۆراکی ڕۆژانەتان دەبێت پڕ بێت لە ئاو، تەنیا ئـەو خۆراکانـەی ئـاوێکی زۆریـان تێدایـە، میـوەی تـازە، سـەوزەو دانەوێڵەیـە، خواردنـەوەی هەشـت تـا دوانزە پەرداخ ئـاو لـە ڕۆژێکـدا مـادەی گرنگـی ژیـان بـە بـڕی پێویسـت دەگەیەنێتە لەشی ئێوە. ئەگەر ڕێژەی ئاو لە لەشدا کـەم بێـت، مـادەی خـۆراکی لـە موولولەکانـدا کەڵەکـە دەبـن، لەلایـەك خـوێن خەسـت دەبێتەوە، لـە خانەکانیشـدا ئۆکسـجینی پێویسـت بـۆ سـوتاندنی مـادە خۆراکیەکان نامێنێتەوە. بـە خاوبونـەوەی سـوڕی خـوێن لیمفـو خانـە

مردوەکانیش لە مولولەکاندا دەمێننەوە، لەگەڵ کەڵەکەبونی مادەی ژەهراوی‌و زیادەدا ئەگەر ڕێگایەك بۆ پالاوتن‌و خاوێنبونەوەی لەش نەبێت بێگومان نەخۆش دەکەوون.

دکتۆر برایس دەڵێت: ئاو باشترین حەڵاڵی دنیایە، بۆیە ئەگەر ئاو بە بڕی پێویست بگاتە لەش هەموو کۆئەندامی هەرس بە باشی کار دەکەن‌و مادە ژەهراویە زیادەکانی تێدا دەتوێنەوەو پاشان بە دەرهاویشتن لە ڕێگای پێست ئارەقکردنەوە، گورچیلەکان، لە ڕێگای میزکردنەوە، سییەکان لە ڕێگای هەناسەدانەوە لەناو دەچن.

ڕاهێنانی ئەمڕۆ: ...

لە ماوەی دە ڕۆژی داهاتودا ئەوەی باسمان کرد ئەنجامی بدەن.

١. بە یەك ژمارە (١-)هەناسەیەك هەڵمژن، بە ئەندازەی چوار ژمارە(١-٢-٣-٤) لە سییەکاندا ڕایگرن، لە ماوەی دوو ژمارەدا(١-٢) بیدەرنەوە، دەجار لەسەر یەك، ڕۆژی سێجار ئەم کارە ئەنجام بدەن.

٢. خۆراکی ڕۆژانەتان لانیکەم دەبێت ٧٠٪ یان زیاتری ئاو بێت. لەگەڵ هەر ژەمە خۆراکێکدا زەلاتە بخۆن، لە نێوانی ژەمە خۆراکیەکاندا میوە بخۆن، دەبینن کە ئاستی وزەکانتان تا چ ڕادەیەك گۆڕانکاریی بەسەردا هاتووە، ئەم وزەیە توانای زەینتان بەرەو بالا دەبات، لەو سەلامەتی‌و خۆشییەی کە ئێوە شایستەن بەهرەمەندتان دەکات، بە شێنەیی خوو دەگرن بەم ڕەوشانەوە، کاریگەریی بەتینی لە ژیانتان

دەبێت. لە بیرتان نەچێت بۆ بەهرەمەندبوون لە هەر نیعمەتێکی خودایی ڕەوشێك بوونی هەیە. ڕەوشی لەزەت بردن لە سەلامەتیو تەندروستی ئەوەیە کە فێری بوون، کەواتە بۆ مسۆگەرکردنی لەشێکی ساغو تەندروست لە جێبەجێ کردنی ئەم ڕەوشانە بێ ئاگا مەبن.

ڕۆژی هەژدەیەم: پەیوەندی سەرکەوتوو

زۆرجار خەڵکی لێم دەپرسن: "چۆن توانیوتە ئەوەندە سەرکەوتوو بیت؟" منیش هەمیشە وەڵام دەدەمەوە: "دەزانن من خاوەن بەهرەیەکی گرنگم، بالآبونی چۆنێتی ژیانی من بەهۆی پەیوەندیەکی نایابەوەیە کە لەگەڵ خەڵکیدا هەمە، هەرچیم لە ژیاندا هەیە بە قەرزاری پەیوەندی دوولایەنەی کەسانێك دەزانم کە بە ڕاستی گرنگن بۆم."

لەو کاتەوەی هاوسەرگیرییم لەگەڵ "بیکی"دا کردووە، ئەو توانی بەڕاستی من بگۆڕێت، ئەو هێزو توانای ژیانی منە، من هەمیشە بە دوای ئەو ڕێکارانەوە بووم کە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتنەکام هاوکارییان دەکردم، بەڵام هاوسەرداریی لەگەڵ "بیکی" بوو بەهێزترین ئامڕازم بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن، ژیان لەگەڵ ئەودا ئەو بەرزترین پلە خۆشییە بوو کە بیرم لێدەکردەوە، پێم وایە هەر یەکێك لە ئێمە خاوەنی ئەو شایستەبونەیە کە لە هاوسەرگیرییەکی سەرکەوتوو پەیوەندی نابـاوەڕیی چێژ وەربگرێت. من نازانم ئێستا ئێوە سەڵتن، هاوسەرگیرییتان کردووە، کەسێکی تایبەتتان بۆ هاوسەرگیریی کردن هەیە یان نا! ڕەنگە بە خوێندنەوەی بابەتەکانی ئەمڕۆ بتوانێت کۆسپی سەر ڕێگای نزیکبونەوەو عیشقی ڕاستەقینەی خۆتانو هاوسەرکانتان ببەزێنێت.

هەبوونی پەیوەندیەکی جوان لەگەڵ هاوسەرتان: ...

لــە بیرتــان بێــت گــەر دەتانــەوێت پەیوەندیــەکی جوانتــان لەگــەڵ هاوسەرەکەتاندا هەبێت، دەبێت خۆتان بگۆڕن نەك هاوسەرەکەتان یـان بارودۆخەکە. ئەگینا پەیوەندییەکـەتان دەبێتـە گرفتێکـی دوورودرێـژ کـە هەردوکتان پیرو شەکەت دەکات، بۆ دروستبونی پەیوەندییەکی جـوان‌و قەشەنگ لەگەڵ هاوسەرەکەتان دەبێت ئـەم یاسـانەی ژێـرەوە بناسـن‌و بەکاریان بێنن:

١. ئەگەر دەخوازن پەیوەندیەکی نزیکتان لەگـەڵ هاوسـەرەکەتان هــەبێت، لــەجیاتی ئــەوەی هاوســەرگیریی بکــەن بۆئــەوەی قازانجێکتان دەسکەوێت، ئەوا هاوسـەرگیریی بکـەن تـا قـازانج بــە کەســێکی دیکــەش بگەیــەنن. تێڕوانینتــان بــۆ ژیــانێکی هاوبەش بگۆڕن، لـە خۆتـان بپرسـن چۆن بتـوانم لەگـەڵ ئـەو کەسەی خۆشم دەوێت خۆشەویستی زیاتری بۆ بنـوێنم؟ چـۆن بتـوانم عیشـق‌و خۆشەویســتی زیـاتری پـێ ببەخشـم؟ ئەگـەر بەمشێوەیە ڕەفتار بکەن هاوسەرەکەتان هــەوڵ دەدات هــەمان ڕەفتارتان لەگـەڵ بکاتـەوە، تەنانـەت لـەوەی کـە دەیبەخشـن ئەگــەر یــەك لــە چواریشــتان بــۆ بگەڕێتــەوە، دەسمایەیــەکی کەمتان خستۆتەگەڕو قازانجێکی زۆرتان کردووە.

٢. بە ڕاسـتی بۆچـی کـەمتر کەسـانێك هـەن دوای هاوسـەرگیریی پەیوەندیەکی باشیان لەگەڵ هاوسەرەکانیاندا هەیـە؟ شـێوەی پەیوەندیمان لەگەڵ هەر کەسێك بە پێی بنەمای ئەو هەسـتەیە کە بەرامبەر بەو کەسە هەمانە. جوان بیر بکەنەوە ئایـا بیرتـان

ماوه كه چۆن عاشق بوون؟ لەپڕ سەرنج كێش كردنێكی ناباوەڕیی‌و هەناسەبڕتان لەو كەسەدا هەست پێكرد، تەواو كاریگەر بوون‌و هەژان هەموو گیانی داگرتن، هەر لە خۆتانەوە بێ هیچ بیانویەك خۆشحاڵ بوون، لە دەورو‌بەرتان هەموو شتێك جوان‌و ڕازاوە بوو. لەبەر خۆتانەوە گۆرانی عاشقانەتان دەوت، هەر ساتەو بە دوای دەرفەتێكدا دەگەڕان تا بچنە دیداری ئەو كەسە، ئەو هەرچییەكی دەووت جوان بوو، هەرچییەكی دەكرد مایەی هەژان بوو. كەچی ئێستا بە تێپەڕبونی تەنیا چەند ساڵێك ئەم پەیوەندییە ناباوەڕییە گۆڕاوە. هەستی هەژانتان وردە وردە دابەزیوە، لایەنەكەی بەرامبەرتان چیتر هێندە سەرنج ڕاكێش‌و نایاب دەرناكەوێت، ئاخر بۆچی؟ ژیان یاسایەكی هەیە بە ناوی یاسای خووگرتن، زۆربەی خەڵكی گوێنادەنە ئەم یاسایە، چونكە هەستی گوناه دەكەن، بەڵام ئەم یاسایە هەقیقەتێكی هەیە، بە پێی ئەم یاسایە هەر شتێك ماوەیەكی زۆر لەگەڵتاندا بێت بەشێنەیی لەبیر دەچێتەوە، مەخابن ئەم یاسایە گەورەترین كوشندەی عیشقە. لە سەرەتاو پێش هاوسەرگیریی هەموو شتێك نایابە، چونكە یەكتر بینینتان لە شوێنێكدایە كە هیچ كێشەیەكتان نیەو پاشان دەگەڕێنەوە بۆ ماڵەوە، كەچی دوای هاوسەرگیریی كردن هەموو شتێك، هەموو شتێك دەگۆڕێت، ڕەنگە بۆ خەرجیەكی زۆر دەبێت لە جاران زیاتر كار بكەن،

ئــەو ماندوبوونــەش کاتێــك هەســت پــێ دەکــەن کــەلای هاوســەرەکەتانن، ڕەنگــە دورکەوتنــەوەتان لــە دایکوباوکتــان گەلێك ســەخت بێت بۆتـان، ئـەم هەسـتە نـاخۆش‌و بەتینـەش لــەلای هاوســەرەکەتان هەســت پــێ دەکــەن، زۆر ناخایــەنێت هەستە نەرێنیەکان لەگـەڵ هاوسـەرەکەتان لـە زەینـی ئێـوەدا تێکـەڵ دەبێـت، ئێـوە هـەروا عاشـقی هاوسـەرەکەی خۆتـانن، کەچی لەگەڵ بـوونی ئـەودا هەسـتێکی ناخۆشـتان بـۆ دروسـت دەبێـت، ئەمـە یاسـای مێشـکە هەمیشـە لەگـەڵ پـەیبردن بـە هەسـتێك مێشـك ئــەو هەســتە لەگــەڵ حاڵــەتێك یــان ئــەو بارودۆخەدا پێکەوە دەبەستێتەوە، جا ڕاست بێـت یـان هەڵـە، بەهـــەرحاڵ بەوشـــێوەیەیە. هەنـــدێجار ژن‌و مێـــرد خـــەریکی مشـتومڕ دەبـن، سـات بـە سـات بـەتینتر دەبێـت‌و هەسـتی نارەحەتبون لوتکە دەگرێت دەبێتـە ململانێیـەکی ڕاسـتەقینە، هەرچــەند باســەکە گــەرمتر بێــت زیــاتر حــەز دەکــەن لــەم ململانێیــەدا ســەکەوتوو بــن، بــەم هۆکارەیــە ڕەنگــە کۆمــەڵێك قسە بکەن، یان کارگەلێك بکـەن کـە دواتـر زۆر لێـی پەشـێمان ببنــەوە، بــەلام ئــەوەی کــە نــەدەبوو ڕوویبدابایــە ڕوویــدا، ئــەم ئەڵقــەی پەیوەندییانــە بــە دوپاتکردنــەوە هەمیشــە تۆکمــەو تۆکمــەتر دەبــن، پــاش ماوەیــەك تەنانــەت بــە دیتنــی هاوســەرەکەتان توڕەتــان دەکــات، ئەمــەش هــەمان ئــەو کاتانەیــەو لــەم دۆخــەدا مێشــك دەڵێــت جیابوونــەوە

ناڕەحەتکەرە، بەڵام بەهەرحاڵ لە هەستی ئەو فشارەی ئێستا دەیچێژم ئاسانترە، ئەمەش کۆتایی ژیانی هاوبەشییە، چۆن دەکرێت پێشگریی لێ بکەین؟

- ئاگاتان لە توانای هەستەکانی خۆتان بێت، هەر کاتێك هەستی توڕەبوون‌و ناڕەحەتیتان کرد، هەرچییەك لەدەوروبەرتاندا ڕوو دەدات لە مێشکدا لەگەڵ ئەو هەستەدا پەیوەست دەبێت، بۆیە ئەو کاتەی ئەو هەستەتان هەیە، لە دیتن‌و گفتوگۆی هاوسەرەکەتان خۆتان بە دور بگرن، چونکە ئەگەر وانەکەن، بتانەوێت‌و نەتانەوێت، ئەم ئەڵقەی پەیوەندیە لە مێشکدا پێك دێت.
- ئەگەر لەگەڵ هاوسەرەکەتان دەست بە مشتومڕ دەکەن، بوار مەدەن کێشەکەتان بە سوکایەتی پێکردن یان توڕەیی کۆتایی بێت، ئەگەر وانەبێت باسکردنی مەسەلەیەك لەگەڵ هاوسەرەکەتان لە مێشکتاندا بە توڕەبونەوە گرێ دەدەنەوە، لە داهاتوشدا هەر باسێك هەرچەند بچوکیش بێت دەگاتە مشتومڕو ئاژاوەیەکی گەورەو سوکایەتیکردن‌و تەقینەوە کۆتایی دێت، باشترین ڕێگای مشتومڕکردن ئەوەیە قسەکانتان کورت‌و لۆژیکیانە بێت‌و زوو کۆتایی بە باسەکە بێنن، کاتێك باسەکان دورودرێژ دەبنەوە، توڕەبوون سات بە سات بەتینتر دەبێت، بە جۆرێك لەوانەیە جڵەوی خۆتان لە دەست بدەن

شتانێکی خراپ بڵێین، کاری خراپتان لێ بوەشێتەوە کە مایەی پەشیمانی بێت.

- بەڵام ئەگەر کەوتنە نێو مشتومڕێکی توندەوە چی دەکەن؟ درێژە پێدانی باس و مشتومڕکردن، ئەنجامی هەبونی هەندێك سەرمەشقی هەڵەی کۆنن لە مێشکی ئێوەدا. کەوابوو ئەم سەرمەشقانە تێك و پێك بشکێنن، من و هاوسەرەکەم "بیکی"، یەکتریمان زۆر خۆشدەوێت، بەڵام گرنگ نیە دوو کەس چەندە یەکتریان خۆشدەوێت، کاتێك دێتە پێشەوە پەی بەوە دەبەن هەریەکێکیان خاوەن بیروباوەڕێکی جیاوازەو جیاوازیش لە مەسەلەکان دەڕوانێت، ڕەنگە هەردوکیان خاوەن بەهای چونیەك بن، بەڵام بێگومان یاسای جیاوازیشیان بۆ بەگەڕخستنی باوەڕەکانیان هەیە. زۆربەی ژن و مێردەکان دوای ئەوەی دەگەنە ئەو ئاکامە هەمیشە گیرۆدەی مشتومڕی دوردرێژو نەبڕاوە دەبن، بە جۆرێك هەردوکیان لە تین و تاوی تورەبوون شێت دەبن، بەڵام ڕێچار ئەمەیە بوار نەدەین ئەم مشتومڕانە لە ئەندازەی خۆیان درێژ ببنەوە، یەکێك لەو دووانە پاش یەك دوو خولەکێك حاڵەتی ئەویتریان بگۆڕێت. یەکێك لە باشترین ڕێگاکان بۆ کۆتایی هێنانی ئاژاوەیەکی ناوماڵ، ئەمەیە بەرەو کەسی بەرامبەر بڕۆن و شتێك بچپێنن بە گوێی ئەو کەسەدا. نازانم دەبێت چی بڵێین، بەڵام دڵنیام ئەگەر کەسێك بە گوێتاندا بچپێنێت، بێگومان هەستەکانتان

دەگۆڕێت. گەر دەخوازن پەیوەندیتان لەگەڵ هاوسەرەکەتان هەمیشەیی‌و خۆش بێت شێوازی گۆڕینی حاڵەتی ئەو بدۆزنەوە، چ شتێك هاوسەرەکەان دەخاتە پێکەنین؟ چ شتێك هاوسەرەکەتان دەخاتە هەژین؟ ئەگەر بتوانن هەموو جارێك لە کاتی دروستبونی مشتومڕێکدا ئەم سەرمەشقە بڕوشێنن، چیتر وردە وردە ئەم سەرمەشقە دەشکێت، چیتر ئەگەر حەزیش بکەن لەسەر بابەتێك لەگەڵ هاوسەرەکەتان بیکەنە مشتومڕ.

٣. زۆربەی خەڵکی کاتێك دەرك بەوە دەکەن کە لەگەڵ هاوسەرەکەیان گرفتیان هەیە، چی دەکەن؟ تووڕە دەبن، ناڕەحەت دەبن، ئەوەی دەبێت ئەنجامی بدەن چیتر ئەنجامی نادەن، تێکڕای بابەتە نەرێنیەکانی دنیا هەیە دەیبەستنەوە بە هاوسەرەکەیانەوە. فێری ئەوەبن سەرەتا لەگەڵ خۆتاندا ڕێك بکەوون، گرنگ نیە لەگەڵ کێدا هاوسەرگیرییتان کردووە، ئەوەی پەیوەندیەکەتان توشی داڕمان دەکات، سەرنەکەوتنی ئێوەیە لە ڕێگای خۆشەویستیدا، هەموو کەسێك لە دنیادا خاوەنی کۆمەڵێك خاڵی ئەرێنی‌و بێهاوتایە کە دەبنە مایەی ئەوەی کەسانیتر هۆگری بن. سەرەتای ئاشنایی خۆتان‌و هاوسەرەکەتان بێننەوە بیری خۆتان! بێگومان هەستی بەتین‌و ناباوەڕیتان هەست پێ دەکرد، بەڵام ئەی ئێستا چی؟ بێگومان دیسان هاوسەرەکەتان خۆشدەوێت، بەڵام هێشتا ئەو

چرپبونەوەیەی ئەوسات لەسەر خاڵە ئەرێنییەکانی ئەو پاراستووە؟ وەڵامی زۆرکەس لەم پرسیاردا نەخێرە.

رێگاکانی دەربڕیی عیشق: ...

سێ رێگای سەرەکی بۆ دەربڕینی عیشق بوونی هەیە:

١. هەندێك کەس پێویستیانە پەی بە قوڵایی هەستی عیشق ببەن تا دەرکەوتنی عیشقی ئێوە ببیستن، دەبێت پێیان بڵێیت کە من خۆشم دەوێیت، عاشقی تۆم و دەتپەرستم، دەنگو ئاوازی تایبەتی لە هەستی ئەواندا گەلێك کاریگەرە، تا ئەو کاتەی عیشقی خۆتیان بۆ دەرنەبڕیت، هیچ رەوشێکی دیکە بەلایانەوە گرنگ نیە.

٢. هەندێك دەبێت عیشق ببینن: کڕینی گوڵ، دیاریی، بردنیان بۆ شوێنە خۆشەکانو نیگای عاشقانە، بیستنی رستەی خۆشم دەوێیت، بەلایانەوە هێندە سەرنجڕاکێش نیە، بەڵام نیگایەکی عاشقانە بەوان هەستێکی قووڵو خۆشەویستبون دەبەخشێت.

٣. بەڵام لەوانەیە هاوسەرەکەی ئێوە لەو کەسانە بێت، تاکو بە شێوەیەکی تایبەتی دەستی لێنەدەن بە هیچ شێوەیەك هەست بە عەشقی ئێوە نەکات. رەنگە هەست بەوە بکات کە ئێوە لێی نزیکن، بەڵام تەنیا بە دەست لێدان هەست بە عیشق دەکات.

ڕەوشـــە تایبەتیـــەکانی هاوســـەرەکەتان بناســـن و بـــۆ جـــوانیی پەیوەندیەکـەتان کـەڵکی لـێ وەربگـرن، بـە ڕەوشـی تایبـەت بـە خـۆی خۆشەویستی بۆ دەربڕن نەك بە شـێوازی خۆتـان. چـونکە بەمشـێوەیە بێگومان هاوسەرەکەتان لە خۆشەویستی ئێوە هیچ سوودێك نابینێت.

بـۆ نمونـە، ئەگـەر لـە دۆخێکـدا بـن کـە ڕێکـاری عیشـقەکەی ئێـوە بـە شێوازی بیستنە، بەڵام هاوسەرەکەتان تەنیا بەو شێوازەی کـە دەسـتی لێ دەدەن هەست بە عیشقی ئێوە دەکات، چی دەبێـت؟ ئێـوە دەڵـێن: "من عاشقی تۆم." بەڵام ئەم کەسە بە تەمایە بـە شـێوازێکی تایبـەتی دەستی لێ بدەن، تەینا بەم شێوازەیە دەرك بە هەژانی عیشق دەکـات.

وایدانێن هاوسەرەکەتان پیاوێکە کە ڕێکاری دەست لێدانی هەیـە، ئـەو دوای ڕۆژێك مانـدوێتی دێتـەوە بـۆ ماڵـەوە، چ چاوەڕوانییەکی لـە ئێـوە هەیە؟ تەنیا دەیەوێت لە ئامێزی بگرن.

سـڵاو ئازیزەکـەم، ئێـوە هـیچ کاردانەوەیـەك نـانوێنن، پاشـان دێتـە پێشەوە ئێوە بەو شێوازەی کە خـۆی پێـی خۆشـە لـە ئـامێز دەگرێـت، بەڵام ڕێکـاری عیشـقی ئێـوە بـە بیسـتنە. سـەرەنجام لـەجیاتی ئـەوەی هەست بە عیشق بکـەن، تـوڕە دەبـن. "چـی دەکـەن؟" وازم لێبێنـە بـا بڕۆم، تۆ وادەزانیت من تەنیا پارچە گۆشتێکم، ناشارەزایی لە ڕێکـاری دەربڕینـی عیشـق و خۆشەویسـتی بـۆ هاوسـەرەکەتان بـۆ هـەردوکتان شکستی گەورەی بە دواوەیە.

بـــەڵام دۆزینـــەوەی ڕێکـــاری دەربڕینـــی عیشـــق و خۆشەویســـتی بـــۆ هاوسـەرەکەتان ئەمەیـە داوای لـێ بکـەن بـیر لـەو کاتـە بکاتـەوە کـە

هەستی کردووە ئەووت زۆر خۆشدەوێت، پاشان لێی بپرسن: ئایا لەو کاتەدا من بە تۆم وتووە کە عاشقی تۆم؟ ئایا بە ڕیتمێکی تایبەتی وتم؟ یان پێی بڵێن: ئایا لەو کاتەدا من شتێکم بۆ کڕیبویت؟ یان ڕۆشتبوین بۆ شوێنێکی تایبەت؟ پاشان پەی بەم بابەتە دەبن کە کام لەم سێ ڕەوشە سەرەکیە دەربارەی هاوسەرەکەتان تەواوە یان لانیکەم کامیان لە هاوسەرکەتاندا بە هێزترە، لە بیرتان نەچێت لە هاوسەرەکەتان مەپرسن کام لەم ڕەوشانەی بە دڵە، چونکە هەموو ئەم سێ ڕەوشەیان پێخۆشە.، پاش ماوەیەك چێژ لەم یارییە دەبینن، چونکە بە زانینی ڕێکاری عەشقو خۆشەویستی هاوسەرەکەتان، هەر کاتێك بتانەوێت قووڵترین هەستی عیشقی تێدا بەدی دەهێنن.

یارییەکی بە هەژینە! خاڵی دواتر بۆ هەبونی پەیوەندیەکی سەرکەوتوو پێویستە بزانن وەلانانی یەکرەنگی ژیانکردنە. سەرەتای پەیوەندیەکەتان ئەو کاتەی زۆر بەتین شەیدای یەکتریی بوون، هەمیشە جلوبەرگی جوانتان لەبەر دەکرد، گرنگیەکی زۆرتان بە ڕواڵەتی خۆتان دەدا، بەردەوام بۆ پیاسەکردن یان نانخواردن لە ماڵ دەچوونە دەرەوە، ئەگەر خوازیاری پەیوەندیەکی دڵخوازو سەرکەوتون لەگەڵ هاوسەرەکەتان، دەبێت بەردەوام ئەم ڕەفتارانە دوپات بکەنەوە. (خوو بە عیشقەوە بگرن، لەگەڵ عیشقدا بژین.)

کەڵك لە عیشق وەربگرن: ...

کەڵك لە عیشق وەربگرن، چونکە ئەو شتەی کەڵکی لێ وەرنەگرن لە دەستتان دەچێت. خۆتان ببەنەوە ئاستی هەمان تامەزرۆیی

یەکەمجار. چۆن؟ هەموو ڕۆژێك کاتێك تەرخان بکەن تا لە ڕوخساری هاوسەرەکەتان بە باشی ورد ببنەوە، لەم کاتەدا تۆزقاڵێك لە بیری گرفتاریدا مەبن، بە درێژایی ڕۆژ دەرفەتی پێویست بۆ ڕاییکردنی کارەکان بیرکردنەوە لە کێشەکان دابنێن. ئەم چەند ساتە تەنیا لە هاوسەرەکەتان بڕوانن بیرەوەریە خۆشەکان بێننەوە یادی خۆتان.
ئەگەر بکەوونە بازنەی عیشقو هەژینەوە، هەموو ڕۆژێك زیاتر لە ڕۆژی پێشوو چێژ لە پێکەوەبوون وەردەگرن، بۆئەوەی لەم بازنەیەدا بن دەبێت هەموو ڕۆژێك خۆت بەرنامەڕێژیی "داتا" بکەیتەوە.
زۆرناخایەنێت هەرکاتێك یەکتریی دەبینن هەموو ماندوبونێکی ڕۆژانەتان بیر دەچێتەوە، هەستێکی نایابتان دەبێت. نهێنی کار، دروستکردنی ئەو ساتانەیە کە هەردوکتان بتوانن بە ئاشکرا هەست بە خۆشەویستی بکەن، هەموو ڕۆژێك ئەم کارە ئەنجام بدەن.
من و "بیکی" بێگومان لە هەفتەیەکدا کاتێك بۆ پێکەوەبونمان و ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە هەردوکمان حەزیان لێ دەکەین تەرخان دەکەین، پێکەوە دەچین بۆ کەنار دەریا. ڕادەکەین، نیوەشەو لەبەر تریفەی مانگە شەودا پیاسە دەکەین... بۆچی عیشق لە خۆماندا بە زیندویی نەهێڵینەوە؟
خۆتان لە داوی ئەو سەرمەشقەی لە مێشکتاندایە ڕزگار بکەن، مەڵێن لە پێشا تۆ وەرە پێشەوە، تا منیش بۆ دەربڕینی خۆشەویستی بجوڵێم، ئەمجۆرە پەیوەندیە هیچ کاتێك سەرناگرێت، هیچ ڕێگایەك بێجگە لە چوونە پێشەوە بوونی نیە.

بۆ ژیاندنەوەی پەیوەندی نێوان خۆتان‌و هاوسەرەکەتان:

١. بایەخی دروستبونی خۆشحاڵی هەژینەکان بزانن، لە عیشقی هاوسەرکەتاندا هاوبەش بن، هەر پیاوێك یا هەر ژنێك دورگەیەکی تەنیا نیە. هەرچەند زیاتر ببنە هاوبەش زیاتر بەهرەمەند دەبن.

٢. لە دەفتەری سەرکەوتنەکانتاندا ڕێك ئەوەی لە پەیوەندی هاوسەرکەتان چاوەڕوانی دەکەن، یاداشتی بکەن، تەنانەت ئەگەر هێشتا سەڵتیش بن. ژن، یان پیاوی خەونەکانتان کێیە؟ چۆن دەتوانن شەیدای خۆتانی بکەن؟ من پێش ئەوەی هاوسەرگیریی بکەم پێنج لاپەڕەم لەم بابەتە نوسیبوو، تێکڕای خەسڵەتەکانی هاوسەرەکەم لە ڕوی فیکری، هەستیاری، کۆمەڵایەتی، فیزیکی، ڕۆحی‌و مەعنەویەوە ناسیوون، ئێوەش تاقی بکەنەوە.

ڕۆژی نۆزدەیەم:

ڕوبەڕوبونەوەی گرفتەکان: ...

ئەمڕۆ ڕۆژی نۆزدەیەمە، نزیك لە کۆتـایی بەرنامەکـە، دەمـەوێت فێـرببن کە چۆن گرفتەکان بە خێراییو لێبڕاوانە یەکلایی بکەینەوە، گـرنگ نیـە تـا چ ڕادەیـەك بـەهێزبن. تواناییـەکانتان لـە ئاسـتێکدا بێـت، ئاسـتی خوێندنتان لە پلەیەکدا بێـت، ژیانتـان چـەندە خـۆشو یـان تـا ئاسـتێك خاوەنی دارایی بـن؟ بـە هـەرحاڵ هـەمومان لـە ڕەوتـی ژیانـدا هەمیشـە ڕوبەڕوی گرفتە جۆراوجۆرەکان دەبینەوە.

گرفتەکان بەشێکن لـە ژیـانی ئێمـە، ڕێگـای گەشـەو پێشـکەوتنمان پـێ دەدەن. تەنیا بە چارەسەرکردنی کردنی کێشـەکانە دەتـوانین پـەی بـە کرۆکی خۆمان ببەین، بەبێ گرفت ژیان ماندومان دەکات.

ئەمڕۆ فێری ئەوە دەبین چۆن بتـوانین ڕوبـەڕوی ئـەو کۆسـپانە ببینـەوە کە چاوەڕوان ناکەین لە سەر ڕێگای سـەرکەوتنمان قـووت ببێتـەوە؟ لـە ڕاستیدا ئـەوەی گرفتـە گـەورەکان دروسـت دەکـەن هـەمان ئـەو گرفتـە بچـوکانەن کـە ئێوەیـان لـە خۆیانـدا نـوقم کـردووە، ئەگـەر لـە جیـاتی دۆزینـەوەی ڕێچـار لـە خـودی گرفتەکـەدا نـووقم بـبن، هـیچ ڕێگایـەکی ڕزگاربوون نادۆزنەوە، پێویست ناکات بیر لەوە بکەنەوە کـە بۆچـی ئـەم کێشەیە ڕویداوە. ئەم کارە هـیچ کۆمـەکتان پـێ ناکـات، باشـترە بـاوەڕ بکەن کـە ئێسـتا ململانێیـەکتان لەبەردەمدایـە بـزانن چـۆن تێدەکۆشـن

تـاكو سـەركەوتوو بـن. فێـربن تـەنیا بیسـت لـە سـەدی كاتـەكانتان بـۆ گرفتەكان تەرخان بكەن، پاشماوە بۆ دۆزینەوەی ڕێچار تەرخان بكەن.

دۆزینەوەی ڕێچاری گونجاو: ..

دەتـوانن بـە دۆزینـەوەی سەرمەشـقی گونجـاو گرفتـەكانتان خێراتـرو ئاسانتر یەكلایی بكەنەوە، ئەگەر من گرفتێكم هەبێت، یەكەم كارێك كـە دەیكـەم ئەمەیـە لـە خـۆم بپرسـم چـۆن بتـوانم لەگـەڵ ئـەم گرفتـەدا بگـونجێم؟ خێراتـرین ڕێگـای یەكلاییكردنـەوەی كامەیـە؟ چـۆن بتـوانم شتێك لـەم گرفتـەوە فێـر ببم؟ بیرتـان نەچـێت، مێشـكی ئێـوە توانـای وەڵامدانـەوەی هـەر پرسـیاریكی هەیـە لـە بەرامبـەر هـەر گـرفتێكیش سەركەوتوو دەبێت، بـەو مەرجـەی بیخەنـە ژێـر پرسیاری گونجـاوەوە، هەرچەند هەر كەسەو ژیانێكی تایبەت بە خۆی هەیـە، چارەنوسـی هـەر كەسـێك لـەم دنیایـەدا بـیٚ هاوتایـە، گرفتـەكانی ژیـان، پەیوەنـدی ژنومێردایـەتی، بازرگـانی، هاوڕێیـەتی، هاوسـەرداری، منداڵـداری، ئـابوریو جڵـەوكردنی جەسـتە لەسـەر ڕێگـای مرۆڤەكانـدا هاوبەشـنو ڕێچـاری چونیەكیشـیان هەیـە، كەواتـە دۆزینـەوەی سەرمەشـق یەكلاییكردنـەوەی گرفتەكـە ئاسـانو خێـرا دەكـات، ئـەوەی زۆربـەی خەڵكی لە یەكلاییكردنەوەی كێشەكان دەگێڕێتەوە ئەو هەستەیە كـاتی یەكلاییكردنـەوەی كێشـەكە توشـی دەبـن، هەسـتی نائومێـدی دەبێتـە هۆی ئەوەی مرۆڤ لە خۆیدا نوقم ببێت، نەتوانێت بـیر لـە هـیچ ڕێچـارێك بكاتـەوە. ئەگـەر كەوتنـە نێـو ئـەم داوەوە توانـای خـودیی

یەکلاییکردنەوەی گرفتەکانتان لە دەست دەچێت، بەڵام چۆن دەتوانن نەکەوونە نێو ئەم داوەوە؟

لەم دوو خاڵە ڕامێنن: ...

- فێربن لە زەینی خۆتاندا نارەحەتیەکی زۆر لەگەڵ بیرکردنەوەیەکی بەردەوام لە بارەی چۆنیەتی دروستبونی گرفتەکان گرێ بدەن. مێشکتان فێر بکەن کە بیرکردنەوەی بەردەوام دەربارەی گرفتەکان گەلێك بە ئازارترە لە ڕوبەڕوبونەوەیان.
- ئەگەر مێشکتان ئاگادار بکەنەوە، ئەویش ڕێچارتان بۆ دەدۆزێتەوە، بۆیە مێشکتان فێری ئەوە بکەن، یەکلاییکردنەوەی کێشەکان بە مانای دەسکەوتنی خۆشیە، ئەم خاڵەش تەواو ڕاستە. بە باشی بیر لە ڕابردوی خۆتان بکەنەوە، گەورەترین چێژ کە لە ژیاندا بە دەستتان هێناوە بەهۆی چارەسەرکردنی ئەو گرفتانەوە بووە کە لەسەرەتاوە چارەسەرکردنیان مەحاڵ دەرکەوتوون.

کلیلە زێڕینەکانی چارەسەرکردنی گرفتەکان: ...

١. بەسەر هەستەکانتاندا زاڵبن. نوقمی نائومێدی مەبن، تواناکانتان بپارێزن دڵنیابن هێزی ئێوە لەسەرو هەموو گرفتەکانی دنیاوەیە، گرنگ نیە لە چ بارودۆخێکدان، یان ئەو گرفتە چەندە سەخت دەردەکەوێت، بزانن ئەمە تەنیا پێشبڕکێیەو ئێوە دەتوانن شێوازەکانی چارەسەرکردنی

گرفتەکان بدۆزنەوە. تەنیا هێندەیە ئەو کارانەی پێشتر فێرییان بوون دوبارە ئەنجامیان بدەنەوە تا سەرکەوتن بە دەست دێنن.

٢. هەموو توانای ئەندێشەکانتان بخەنەگەڕ بۆ دۆزینەوەی ڕێچار. بۆ چڕبوونەوەش باشترین ڕێگا نوسینە. بزانن تەنیا بیست لە سەدی کاتەکانتان بۆ باسکردنو شیکاری گرفتەکان تەرخان بکەن، هەشتا لە سەدی بۆ دۆزینەوەی ڕێچار تەرخان بکەن.

٣. باشترینو کارگەرترینو خێراترین بەرنامە بۆ یەکلایی کردنەوەی گرفتەکانتان هەڵبژێرنن، لە زوترین کاتدا جێبەجێی بکەن. لە چاوەڕوانیدا مەمێننەوە. کات باشترین ئامڕازی ئێوەیە، هەرکە ڕێچارتان دۆزییەوە دەسبەکاربن.

٤. سەرنج لە ئاکامی بەرنامەکانتان بدەن، لەوەی ئەنجامتان داوە بەرەنجام چییە؟ ئایا لە یەکلایی بونەوەی گرفتەکە نزیکتر بونەتەوە، یان زیاتر توشی دەردەسەریی بوون؟

٥. ئەگەر ئەوەی ئەنجامی دەدەن کارا نیە، خێرا شێوەی خۆتان بگۆڕن، لە گۆڕان مەترسن، نواندنی نەرمیی لە ئەنجامدانی شێوازی جۆراوجۆردا توانای یەکلاییکردنەوەی هەرجۆرە گرفتێکتان پێ دەبەخشێت، لەجیاتی داخستنی هەموو دەرگاکان، بە ڕوی خۆشەوە پێشوازی لەهەر ڕێچارێك بکەن، ئەگەر لە خۆتان بپرسن: چی دەبێت ئەگەر ئەم کارە ئەنجام بدەم ئەگەر کارێك کە هەرگیز ئەنجامم نەداوە بیگرمەبەر چی

دەبێت؟ ڕەنگە گرتنەبەری ئەو ڕێگاچارانە بەلاتانەوە گەوجانە بێت، لانیکەم گریمانەی نوێ بە مێشکتاندا بێت، کە شانس و دەرفەتی زیاترتان بۆ دەڕەخسێنێت.

٦. لە بیرتان بێت لە دەوروبەری خۆتان هێندە سەرمەشقی سەرکەوتوو هەن، بێگومان کەسانی دیکەش لە پێش ئێوەوە ئەو گرفتانەیان تێپەڕاندووە، بچنە لای ئەو کەسانە، وەڵامی پێویستی خۆتان بەبێ ئەزمونی تاڵ وەربگرنەوە.

٧. حەوتەم کلیلی زێڕن بۆ یەکلاییکردنەوەی گرفتەکان ئەمەیە باوەڕتان دەربارەی گرفتەکان بگۆڕن. زۆربەی خەڵکی بەچاوی گیرۆدەبونەوە لە کێشەکان دەڕوانن، کە هەموو ڕۆژێک ڕۆح و جەستەیان ئازار دەدات، بەڵام من کاتی ڕوبەڕوبونەوەی هەر کێشەیەك بە چاوی پێشبڕکێیەکەوە لێی دەڕوانم، من شەیدای پێشبڕکێم، لە ڕاستیدا دەست و پەنجە نەرمکردن لەگەڵ کێشەکان، سەرگەرمیەکی زۆرباشە، ڕێك وەکو یارییەك وایە، تەنیا دەبێت وریای ئەوەبین بە چ ڕێگایەکدا دەڕۆین تا لە خولی یارییەکە دەرنەچین، باشترە ئێوەش چەمکی گرفتەکان لە مێشکی خۆتاندا بگۆڕن، بزانن گرفتەکان دەرچەیەکن بۆ بەرەو بالاچونی مرۆڤەکان، ئەو دەرفەتانە کە بواری ناسینی خۆتان و تواناکانتان بۆ دەڕەخسێنێت، لە ژیانی مندا گەورەترین گرفت و ناخۆشیەکان زۆرترین دەرفەتی گەشەو پێشکەوتنیان بۆ ڕەخساندووم.

وەك پێشتر خوێندتانەوە لەسەر هەر شتێك چڕ ببنەوە، هەمان ئەو شتە بە دەست دەهێنن، مەڵبەندی تێڕامانتان ئەو پرسیارانە دیاری دەکەن کە لە خۆتانی دەکەن، دەمێك بوو دەمزانی گرفتەکان هەرچۆنێك بێت دێنە پێش، ئەگەر بمەوێت پەیوەندیم بە کەسانیترەوە هەبێت یان ئەو کارە گرنگانەی ژیان ئەنجام بدەم، دەبێت لەگەڵ گرفتەکاندا دەستو پەنجە نەرم بکەم، بۆیە بڕیارمدا بۆ بالآبردنی تواناکانم لە یەکلاییکردنەوەی کێشەکاندا پرسیار لە خۆم بکەم، لەجیاتی ئەوەی لە گرفتەکاندا نوقمم بکەن، ڕێچارم پێ نیشان بدەن، بۆیە چوار پرسیارم لەخۆم کردو ناووم لێنان پرسیاری کردنەوەی گرێکوێرەکان، ئێوەش دەتوانن بۆ یەکلاییکردنەوەی گرفتەکانتان بەهرەمەند بن.سەرەنجام بیستو پێنج سیمینارم لە ماوەی بیستو هەشت ڕۆژدا ڕێکخست، زۆر ماندوو بووم، کاتێك گەیشتمەوە ماڵەوە بڕستم لێ بڕابوو، کاتێك گەڕامەوە هەستم دەکرد هیچ توانایەکم نەماوە، وێڕای ئەمە ئەو کاتەی گەیشتمەوە ماڵەوە سەدان پەیامم بینی کە دەبوو وەڵامیان بدەمەوە، لانیکەم دەبوو چلو هەشت کاتژمێر لە ماڵەوە بم، تەینا وەڵامی ئەو پەیامانە بدەمەوە، بە جۆش هاتبووم، پرسیاری نارەحەتکەرم لەخۆم دەکرد کە سات بە سات تورەبونیان بەتینتر دەکردم: "خودایە، چۆن دەکرێت ئەم هەموو کارە ئەنجام بدەم؟ بۆچی نابێت هیچ کاتێکم بۆ خۆم هەبێت؟" بەڵام زۆر بەخێرایی لەگەڵ خۆمدا کۆك بوومەوە، بە خۆمم وت مەسەلەی سەرەکی ئەمەیە

من دەمەوێت چێژ لە ژیان وەربگرم، کەواتە باشترە لەجیاتی ناڕەحەتی خەریکی یەکلاییکردنەوەی کێشەکان بم، بۆیە چوار پرسیاری گرنگم لەخۆم کرد:

١. لەم گرفتەدا چ ئاکامێکی شایستەم دەست دەکەوێت؟ بێگومان هیچ، بۆیە شێوازی پرسیارەکەم هەموار کردەوەو وتم: لەم گرفتەدا دەتوانم چ ئاکامێکی شیاووم دەسکەوێت؟ سەرەتا وامزانی دەبێت ئەو کەسانەی دەیانەوێت وەڵامیان بدەمەوە داوای لێبوردنیان لێ بکەم، بەڵام گەیشتمە ئەم ئاکامەی ئەم کارە بە هیچ جۆرێك مایەی خۆشحاڵی من نابێت، چونکە ڕاوێژکردنم لەگەڵیاندا دەتوانێت جیاوازیەکی زۆر لە ژیانی ئەوندا دروست بکات، ئەم گۆڕانە بۆ منیش گەلێك بە هەژین دەبێت.

٢. تاکە بابەتێك کە ناڕەحەتم دەکات چیە؟ ئەم پرسیارە ئەو بوارەی بۆ زەین دەڕەخساند، کە هەموو شتێك کاملّو نایابە، بێجگە لە شتێك. دەربارەی گرفتەکەی من، ئەوەی مایەی ناڕەحەتیم بوو ئەوە بوو کە من کاتی پێویستم بۆ ژیانی تایبەتی خۆم نەبوو.

٣. حەز دەکەم ئەم کارە بە چ ڕێگایەك ئەنجام بدەم؟ دیسان ئەو بوارەم بۆ زەین دەڕەخساند، دەمەوێت لەم بوارەدا کارێك ئەنجام بدەم، بەڵام چۆن؟ ئەم ڕەوشە ڕەوشێکی باشە بۆ تێڕوانینی دنیاو دەبێتە مایەی ئەوەی لەجیاتی نووقم بوون

لەخودی گرفتەکەدا بیر لە چارەسەرەکەی بکەیتەوە، مێشکی من گەیشتە ئەم ئاکامەی، باشە دەتوانم لەجیاتی ڕاوێژکردنی ڕوبەڕوو بە تەلەفۆن وەڵامی داخوازیکاران بدەمەوە، بەمشێوەیەش کاتێکی زیاترم دەبێت، بێجگە لەوەش دەتوانم ئەرکەکانی خۆم جێبەجێ بکەم.

٤. ڕەنگە گرنگترین پرسیار چۆن دەتوانم بۆ یەکلاییکردنەوەی گرفتەکانم پلانێك دارێژم چێژی لێ ببینم، چۆن بتوانم وەڵامی ئەم هەموو خەڵکە بدەمەوەو هاوکات چێژ لە کارەکەم ببینم؟ چونکە پرسیارێکی باشم کردبوو، مێشکم دەسبەجێ وەڵامیدایەوە، وتی: بۆچی تەلەفۆنو کۆمپیوتەرەکەت نابەیتە دەرەوەی ماڵ؟ منیش بە پەلە پلانێکم بۆ گەڕانو سەفەرێك دانا، هەر لەوێوە لەگەڵ موشتەریەکانم پەیوەندی تەلەفۆنیم کردو وتم: من لە کەنار دەریاوە قسەتان لەگەڵ دەکەم! بۆ بەرەو باڵابردنی چۆنێتی ژیانت چیت کردووە؟ بەمجۆرە پەیوەندیم کرد بە هەمویانەوە، بە ڕاستی خۆیشم خۆشحاڵ بووم.

ڕاهێنانی ئەمڕۆ: ....

بۆ چارەسەری یەکێك لە گرفتەکانی خۆتـان کـەڵك لـەم چـوار پرسـیارە وەربگـرن، ئـەم پرسـیارانە لـە دەفتــەری ســەرکەوتنەکانتاندا یاداشــت بکەن و وەڵامیان بدەنەوە.

١. لەم گرفتە چ ئاکامێکی شایستەم دەسدەکەوێت؟
٢. تاکە بابەتێك کە ناڕەحەتم دەکات چیە؟
٣. حەز دەکەم ئەم کارە بە چ ڕێگایەك ئەنجام بدەم؟
٤. چۆن بتوانم بۆ چارەسەری گرفتەکانی خۆم پلانێك داڕێـژم کـە لە ئەنجامدانی چێژ وەربگرم؟

لەگەڵ کێشەکانتان یاری بکـەن، چـێژیان لـێ ببیـنن، لەگەڵیانـدا گەشـە بکەن.

ڕۆژی بیستەم: سەرکەوتنی هەمیشەیی

ڕۆژی بیستەم ڕۆژی کۆتایی: سەرکەوتنی هەمیشەیی: ....

گەشتوینەتە ڕۆژی کۆتایی، بە ڕاستی کارێکی باشتان کرد، من زۆر خۆشحاڵ بووم. دەزانن ئێوە کارێکتان کردووە کەم کەس لە دنیادا پێی دەکرێت، من شانازیتان پێوە دەکەم، باش بیر بکەنەوە دەزانن چەن کەس لەم دنیایەدا بونیان هەیە کە دەیانەوێت ژیانیان بگۆڕن، بەڵام بۆ گۆڕینی کارێکیان لێ ناوەشێتەوە، زۆربەی خەڵکی حەز بە هەوڵدان ناکەن. پاداشتیان دەوێت، بەڵام بەبێ هەوڵو کۆششن، بەڵام هەمومان دەزانین کە سەرکەوتن بەبێ هەوڵدان مەحاڵە، هیچ شتێك بە خۆڕایی نیە.

بەرنامەی کورتخایەنو کاتیی شێوەو سەرمەشقی کەسانی سەرکەوتوو نین، ئەوەی فێربوون تەنیا بۆ چوار هەفتە بەکار نایەت، بۆ گەشەکردنو بەرەو بالاچون دەبێت درێژیان پێ بدەن.

کارامەیی لە سەرکەوتندا: ...

هەموو فێربونێکی نوێ پێویستی بە ڕاهێنان هەیە، بە یەکجار خوێندنەوەی ئەم باسانەوە مەوەستن، چەندینجار بیانخوێننەوە ئامۆژگاریەکانی مەشق بکەن. چونکە دەبێت لە ئەنجامدانیان شارەزاییتان هەبێت.

بە بەدەست هێنانی کارامەیی، خۆڕاگر دەبن، ئێستا بە باشی دەزانن چۆن دەبێت ژیانتان بگۆڕن، چونکە تەکنۆلۆژی بە دەست هێنانی

توانـای دەرونـی فێربـوون، کلیـل بـە دەسـتی خۆتانەوەیـە، بـەڵام بـۆ ترازانـدنی قـوفڵی سـەرکەوتن، پێویسـتە ڕاهێنـان لەسـەر بـەکارهێنان بکـەن. باسـەکانی سـەرکەوتن لەسـەرەتاوە دەسـت پـێ بکـەن. بیرتـان نەچێت کە دوپاتکردنەوە دایکی هەموو کارامەیەکانە.

ڕەوشەکانی ژیانی سەرکەوتوو: ....

لە ڕۆژانی داهاتودا دەمەوێت ئەم چالاکیانە ئەنجام بدەن.

١. دەزان کـە مـرۆڤ شـایانی هەڵـە کردنـە، لەوانەیـە لـە میانـەی بەرنامەی خولەکانی ئێمەدا، کۆمەڵێك ڕاهێنـان هـەبن، بـە هـەر بیانویـەك بێـت ئێـوە دوایـان نەکـەوون. دواتـان لـێ دەکـەم ڕاهێنانەکانی خۆتان دوپـات بکەنـەوە، بـزانن ئـاخۆ ڕاهێنانێك هـەبووە ئـەنجامتان نـەدابێت، یـان هـەروا بـە سـەرپێییەوە بەسـەریدا تێپـەڕیبن؟ دوبـارە ئـەنجامی بدەنـەوە، تـا لـە سوودەکانی بەهرەمەندبن.

٢. هەرکـە خولـە بیسـت ڕۆژییەکـە تـەواو بـوو، جـارێکی دیکـە ئامانجەکانتان ڕێك بخەنەوە، چوار ئامـانجی سـەرەکی خۆتـان دیـاری بکـەن و هۆکارەکـانی بـە دەسـت هێنانیـان لـە چـەند دێڕێکـدا لـە دەفتـەری سـەرکەوتنەکانتاندا بنوسـن. بنوسـن ئەگـەر بـە ئامانجـەکان بگـەن یـان نەگـەن، چـی ڕوو دەدات؟ پاشان باس لە وردەکارییەکانیان، ڕێچارو ئـەو بەرنامانـەی کـە بۆ گەیشتن بەم ئامانجانە ڕەچاوتان کردوون یاداشتیان بکەن.

٣. دەمەوێت بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانتان پاساو نەهێننەوە، لە ماوەی چوار ڕۆژی داهاتودا بۆ بە دەست هێنانی ئامانجەکانتان هەوڵ بدەن، هەر لەمڕۆوە دەسبەکاربن، ئەم کارە مەخەنە سەبەی، تەنانەت ئەگەر پەیوەندیەکی تەلەفۆنی بێت. لە ماوەی چوار ڕۆژی داهاتودا زیاتر لە هەموو ڕۆژەکانی ئەم بەرنامە بیست ڕۆژییە دەربارەی ئامانجەکانو ئەو کارانەی کە دەتوانن بۆ مسۆگەرکردنیان ئەنجامیان بدەن، بیر بکەنەوە هەر ڕۆژەو هەنگاوێك بۆ لێ نزیکبونەوەیان بنێن.

٤. لانیکەم دەڕۆژی دیکە درێژە بە پرسیارەکانی بەیانیانتان بدەن، هەموو ڕۆژێك بەیانی، کاتێك لە خەو بێدار دەبنەوە سێ چوار یان پێنج پرسیار لە خۆتان بکەن، کە بە ڕاستی بتانخەنە دۆخێکی ئەرێنیو بەهێزی ئەندێشەوە، دەبێت هێندە برەو بەم کارە بدەن تاکوو دەبێتە خوویەك لە ئێوەدا.

٥. دەمەوێت چێژ لە ژیان ببینن، کەواتە لە زەینی خۆتاندا کۆمەڵێك دیمەن دروست بکەن، ئەو گۆڕانکارییەی لەم بەرنامەیەدا لە خۆتاندا بەدیتان هێناوە ببینن. بە پێناسەیەکی دیکە، نەك دەبێت هەموو ڕۆژێك لە بیری پیشکەوتندا بن، بەڵکو دەبێت ئایندەو گەشەی خۆشتان هەموو ڕۆژێك وێنا بکەن، ئەوەی هەموو ڕۆژێك بۆتان ڕوو دەدات لە دەفتەری سەرکەوتندا یاداشتی بکەن. ئەمڕۆ فێری چ شتێك بوون؟ چیتان بۆ دەرکەوتوو؟ چیتان بەدی هێناوە؟

من فێری هەر شتێك دەبم دەسبەجێ یاداشتی دەکەم، بوار نادەم لە زەینمدا بسڕێتەوە. ئەگەر فیلمێك ببینم خاڵە ئەرێنیو بە سوودەکانی یاداشت دەکەم، من شوێنێکم بۆ هەڵگرتنو پاراستنی بیروبۆچونەکانی خۆم هەیە ناووم لێناوە دەفتەری ژیانێکی باشتر. ژیان بەهای تۆمارکردنی هەیە، ئەم دەفتەرانە ڕەوتی گەشەو پێشکەوتنی ئێوە دیاری دەکەن، تەنانەت دەتوانن بیکەنە دیاری بۆ منداڵەکانتان، چونکە هەموو ئەزمونەکانی ئێوەی تێدایە، ئەوان دەتوانن لەم ڕێگایەوە پەیوەندی بتەوتان لەگەڵدا ببەستن، تەنانەت ئەگەر لەم دنیایەشدا نەبن.

٦. دەبێت هەموو ڕۆژێك فێری شتێکی نوێ ببن، هەموو ڕۆژێك بە پێی ئەوەی فێری دەبن، ڕەوشی نوێ بۆ ژیانێکی باشتر دابێنن، ژیانی خۆتان جاویدانیو بۆ هەتایی دروست بکەن.

٧. لە بیرتان بێت، ئێوە دەتوانن هەر گرفتێکی ژیان بە خێرایی چارەسەر بکەن، ئەو چوار قۆناغەی پێشتر فێری بوون جێبەجێی بکەن:

- بڕیار بدەن: ....

ئەوەی بە ڕاستی دەتانەوێت چییە؟ لە کێشەکاندا نووقم مەبن، بیری خۆتان تەنیا لەسەر ڕێچارەکان چڕ بکەنەوە.

- بەرنامەڕێژیی بکەن: ...

باشترین ڕێگا نۆزینەوەی سەرمەشقێکی گونجاوە، ئەو کەسانە بدۆزنەوە کە پێشتر بە ئەنجام گەیشتوون، پرسیاریان لێ بکەن کە چییان کردووە.

- چاوەڕوان مەبەن، دەسبەکاربن، لە بیرتان نەچێت تەنیا بە بڕیاردان هیچ کارێك سەرناگرێت، بەڵکو دەبێت بۆ مسۆگەرکردنی ئامانج دەسبەکاربن، ببزوێن، چاوەڕوانی ڕۆژێکی تایبەتی مەبن.
- نەرمی بنوێنن: .... بە شێوەیەکی تایبەت کۆڵ مەدەن، هەر کاتێك هەستتان کرد ڕەوشەکەتان کارا نیە، شێوەی خۆتان بگۆڕن.

٨. ئەگەر دەتانەوێت لە ژیاندا کارامە بن، دەبێت لەم چەند خاڵە کلیلیە ڕامێنن: هەستو ئەندێشەی خۆتان جڵەو بکەن، خۆشحاڵی بەسراوە بە توانای هەستو سۆزەکانتانەوە، ڕەزامەندی لە ژیاندا بۆ هیچ کەسێك بە کۆکردنەوەی ماڵو دارایی، هێزو توانا، یان پەیوەندی جۆراوجۆر بە دەست نایەت. هەر کەسێك دوای گەیشتنی بە سەرکەوتن، پێوەرێکی نوێی بۆ هەڵسەنگاندنی خۆی دەست دەکەوێت، کەچی هێشتا لە ژیان هەر ڕازی نیە، گرنگ نیە لە ژیاندا چی ڕوو دەدات، ئەوە ئێوەن کە بڕیار دەدەن چ هەستێکتان هەبێت. ئێوە ئێستا چەندین شێوەی جڵەوکردنی هەستەکانی وەك گۆڕینی حاڵەتی جەستە، شێوازی هەناسەدان، حاڵەتی ڕوخسار،

شێوەی جوڵەکردن، چڕکردنەوەو ساغبوونەوەی بیرکردنەوەو کردنی پرسیاری کاریگەر فێربوون، کەواتە بێگومان دەتوانن بە ئاسانی ئەو هەستی پێتان خۆشە لە خۆتاندا بەدی بێنن، ئەگەر وانیە، سەرلەنوێ باسەکانی پێشوو بخوێننەوە.

٩. بۆئەوەی بتوانن خۆتان بگۆڕن، پێویستتان بە بەڵگەی بتەوو قایلکەر هەیە. بۆئەوەی هەموو ڕۆژێك فێربونەکانتان بەکار بێنن، دەبێت بەڵگەو بیانوتان بۆ ئەم کارە هەبێت، ئەگینا بۆ ئەنجامدانی بەرنامەکانتان دەبێت خۆتان ناچار بکەن، دەبێت بزانن بە چ هۆکارێك دەتانەوێت بەم ئامانجە بگەن. ئەو بەڵگە ڕوونانەی کە دەبنە مایەی ئەوەی هەموو ڕۆژێك هەنگاوێك بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانتان بنێن.

١٠. ئێوە ئامانجتان لە ژیاندا چییە؟ بە دوای چیدا دەگەڕێن؟ چ شتێك مایەی دەرکەوتنی حاڵەتی جیاوازە لەئێوەدا؟ ئەگەر هەموو ڕۆژێك پێش دەسپێکی چالاکیەکانی ڕۆژانە، ئەم پرسیارانە لە خۆتان بکەن، پێش ئەوەی توشی گرفتێك ببن، ئەوا وەڵامو ڕێچارەکەشی دەزانن، ئەگەر ڕەوشێکی بەدەر لەمەتان هەبێت، لە پێشبڕکێی ژیان دوا دەکەوون. دەبێت کۆسپو لەمپەرەکانی ژیان قبوڵ بکەن، لە پێشدا سەرمەشقێکتان بۆ ڕوبەڕوبونەوەیان هەبێت، ڕونتر، بۆ ژیانکردن دەبێت پێشتر فێری وانەگەلێك بوبن، تا ناچار نەبن

کاتی ڕووبەڕووبوونەوەو قەیرانەکان فێریان ببن، لەم چەند نمونەیە ڕامێنن:

- کەسانێك لە دەوروبەرماندا هەن کە زۆر خۆشمان دەوێن، سەرەنجام ڕۆژێك دێتو ئەم کەسە خۆشەویستان دەمرن، تەنانەت بە خەیاڵیش جگەربڕە. بەڵام دەبێت فێر ببن، چۆن لە مەرگ بڕوانن. چ خاڵێك لە مردندا هەیە کە بە جوانی دەرکەوێت. مەترسن بیرکردنەوە لەم بارەیەوە هەستی سۆزداری لەئێوەدا نافەوتێنێت، بەڵکو کۆمەکتان دەکات، کاتێك کەسێکی ئازیزتان لە دەست دەدەن، لەجیاتی ڕەفتارێکی نەفامانە کە بە خۆتانو دەوربەرەکەتان زەبرێك بگەیەنێتن خەمی لە دەسچونی ئەو ئازیزەتان بە ئارامیەکی زیاترەوە بەرگەی بگرن.
- سەرەتا بیر بکەنەوە لە چۆنێتی بەستنی پەیوەندیەکی سێکسی لەگەڵ هاوسەرەکەتان، هەرچۆنێك بێت دەبێت ئێوە لەگەڵ ئەم وتەیەدا ڕووبەڕو ببنەوە، ئەگەر لە پێشەوە هیچ سەرمەشقێکتان بۆ ڕەفتارێکی گونجاو نەبێت، ڕەنگە کارێکتان لێ بوەشێتەوە بۆ هەمیشە لێی پەشێمان بن! چونکە هەندێجار بەهۆی نەبونی پەیوەندیەکی سێکسی گونجاو، زۆرێك لە پەیوەندیە خێزانیەکان لەبەریەك هەڵدەوەشێنەوە. وانیە؟

- سەرەنجام ڕۆژێک پیر دەبن، لە بیرکردنەوە دەربارەی سەردەمی پیریی مەترسن، کۆمەڵێك ئامانج بۆ خۆتان دیاری بکەن تا ئەو سەردەمەتان بۆ دلگیرو شیرین بکەن.
- ئەگەر بازرگانیت، ئەم ڕاستیە وەربگرە، ڕۆژێک هەموو داراییەکەت لە دەست بدەیت، کەواتە پێشتر وێنای ئەو بارودۆخە بکەو ڕێچاری ڕزگاربوون لەو قەیرانە بدۆزەرەوە. ئەمە خەیاڵپلاو نیە، زرنگیە، هیچ کاتێک چاوەڕوانی خراپیەکان مەبن، بەلام ئامادەبن بۆ ڕودانی خراپیەکان، پێش ڕودانیان ڕێچاریان بۆ بدۆزنەوە.

١١. هەموو ڕۆژێك شیکاری ژیانی خۆتان بکەن، مەبەستم ئەمە نیە هەموو ساتێك بە ترسەوە لە خۆتان بپرسن: "ئای خوایە، ئاخۆ ئەو کارەی دەیکەم دروستە؟ خوایە ئەم کارەی دەیکەم دروست بوو، ئێوە لە ماوەی شەش مانگ، دوو ساڵ، پێنج ساڵی داهاتودا دەبێت بگەنە شوێنێك، مەبەستێك، کەواتە دەبێت هەموو ڕۆژێك ڕەوتی خۆتان جلەو بکەن تا لاڕێ نەبن، لەخۆتان بپرسن: ئەرێ بەرەو کوێ دەڕۆم؟ ئامانجو بەهاکانی ئێستام چین، بەرەو کوێم دەبەن؟ ئەگەر لەم ڕێگایەوە بەرەو پێش بڕۆم قۆناغی کۆتاییم کوێ دەبێت؟ ئەگەر ئاگاتان لە کاری ڕۆژانەتان نەبێت ڕەوتو ئاراستەی جوڵەتان لێ بزر دەبێت، تا ڕۆژێك بە خۆتاندا دێنەوە نەك لەو جێیەی کە دەتانویست لەوێ نین بەڵکو گەلێکیش لێوەی دوورن.

١٢. بەباشی بیربکەنەوە، گرنگ نیە لە ژیانـدا تـا ئێسـتا چیتان بـە دەست هێناوە، هەمیشـە ئـەوەی خۆشـحاڵمان دەکـات، ئـەوە نیە کە ئێستا بەردەستە، بەڵکو ئەو ئامانجانەیەکە دەمانـەوێت لـە داهـاتودا بـە دەسـتیان بێـنین، بۆیـە زۆربـەمان لـە ژیانـدا هەست بە خۆشی ناکەین، بۆچی؟ چونکە لەوەی بە دەسـتمان هێنـاوە ڕازیـن، لـەو داوە بترسـن بـە نـاوی سـەرکەوتنەوەیە، ئەگەر بە سەرکەوتنێك ڕازی بن هەمان ئـەو سـەرکەوتنە بۆتـان دەبێتــە داوێـكو قووتتــان دەدات، باشــترە بـۆ بـرەو پێـدانی ژیانێکی چوسـتو چالاکانە هەمیشـە هـەژانێکتان بـۆ بزوانـدن هەبێت، ئێوە شایستەی زیاترن، ماندوو مەبن.

کۆتاییو گرنگترین بابەت: ...

سالانێك لەمەوبەر تێگەیشتم ئەگەر ئەوەی فێـری بـووم یـان بـە دەستم هێنـاوە بــە کەسـانی دیکــەی ببەخشـمو فێریـان بکــەم، هەســتێکی نائاسـاییم دەبێـت، بایـەخی بەخشـین، گـەلێك لـە خـودی پـارەی زۆر زیـاترە، ئەگـەر تـامی بەخشـین بچێژن، چـیتر خـووی پێـوە دەگـرن، هەرچەند زیاتر کۆمەکی کەسانیتر بکەن، حەز دەکەن زیاترو زیـاتر کـار بکەنو گەشە بکەن، چونکە ئەگەر خۆتـان گەشـە نەکـەن شـتێکتان بـۆ بەخشین نابێت.

ئەگەر بە ئەندازەی تەواو خاوەنی پـارە بـن، ئەوەنـدەی بتـوانن بـە بـێ کـار زۆر بخـۆن، بخۆنـەوە، جگـەرە بکێشـن، تـا بـەیانی بـە دیـار تەلەفزیۆنەوە دانیشن، بێگومـان هـیچ چێژێك لـە ژیـان ناکـەن، چـونکە

بێجگە لە خۆتـان سـودێکتان بـە کەسـانیتر نەگەیانـدووە، بەباشـی لـە دەوبەری خۆتان بڕوانن، کەسانێکی زۆر هەن بە کۆمەکی ئێـوە ژیانیـان دەگۆڕێـت. خێـزان، هاوڕێکانتـان، هاوکارەکانتـانو .... ڕەنگـە هـیچ کامێك لەوانەی بەردەوام ئێوە پێیان دەبەخشن ئـەوان دیارییـەکیان بـە ئێوە نەدابێت، بەڵام ڕۆژێك ئێوە باشـترین دیـاری وەردەگرنـەوە هـەمان ئەو هەستە نائاساییو نایابەی کە لە دواین ساتەکانی ژیانتانـدا هەسـتی پێ دەکەن. ئێـوە بـە ئارامیـەکی ناباوەڕییـەوە لـەم دنیایـە دەردەچـن، ئەمەش باشترین هەژینو ستایشە بۆ بەخشین، بـوار مـەدەن ئـەوەی بـە دەستی دەهێنن خاڵی کۆتایی چیرۆکی ژیان بێـت. ژیـانی هـیچ کەسـێك تەنانەت بە مردنی ئەو کەسەش کۆتایی نایەت.

دەمەوێت لە ماوەی ئەو بیسـت ڕۆژەی بـە دوای ئـەم بەرنامانـەوە بـوون سوپاسێکی بێ پایانتان بکەم، بەڵام دەمـەوێت بـزانن دۆسـتایەتی مـنو ئێوە کۆتایی نەهاتووە، من چاوەڕوانتان دەکەم، هـەر کاتێـك بتانـەوێت دەتـوانن لـە ڕەفـەی کتێبخانەکانتانـدا مـن هـەڵگرن، بـوار بـدەن مـن سـەرلەنوێ ڕاهێنـەرو ڕێنماتـان بم، لەوەیکـە تـوانیم ئـەو باوەڕانـەی ژیانیان گۆڕیووم لەگەڵ ئێوەدا بەشی بکەم، هەستێکی نایابم هەیە، بـە کۆتایی هێنانی ئەم بابەتانەو کارپێکردنیـان خـەڵاتتان کـردووم، منـیش بۆ ئەو خەڵاتەی ئێوە تا مردن سوپاستان دەکەم. هیواخوازم ڕۆژێك لـە نزیکـەوە بتـانبینم لـە سـەرکەوتنەکانتان ئاگـادار بم... بـە ئـاواتی ئـەو ڕۆژەوەم.

T O N Y R O B B I N S

ئێمە هەمومان لە ڕۆژانەی ژیانماندا وون بوین؟ بۆچی؟ ڕەنگە بە هۆی ئەوەبێت کە ڕێگەی گۆڕان شارەزا نین.

ئەوەی لە دوای ئەم پێشەکیەوە دێت، درێژەی لە ١٩ ڕۆژی داهاتوودا هەمان ئەو شتەیە کە ماوەیەکە بە دوایدا دەگەڕێن، لە ماوەی ٢٠ ڕۆژی بەرنامەکەدا بە کۆمەکی فێرکاریەکانی ئانتۆنی رۆبێنز، خونچەی ژیانتان دەپشکوێت، وەك مرڤێکی گۆڕاو، سەرکەوتوو، دەوڵەمەند، ساغو بەهێز، لێیەوە بەرەو فەزایەکی ئارامی پەرواز دەکەن، گەر دەخوازن لە ژیاندا سەرکەوتوو بن، بزانن: لە هاوکێشەی ژیاندا، ئایندە هیچ کاتێك لەگەڵ ڕابردودا یەکسان نیە.



